Гэри Уилсон

На порно игле

Порнография и природа зависимости

18+


Гэри Уилсон
на порно игле
порнография и природа зависимости
18+

18+

Гэри Уилсон

На порноигле. Порнография и природа зависимости

Об авторе

Гэри Уилсон годами изучал человеческую патологию, анатомию и физиологию, но всегда интересовался нейрохимией, стоящей за зависимостями, спариванием и моногамией. В 2015 году Уилсон получил награду Media Award Общества по повышению сексуального здоровья (SASH) за его вклад в просвещение общества о проблеме зависимости от порнографии и ее освещение в СМИ.

Лекция Уилсона «Великий порноэксперимент» («The Great Porn Experiment») на конференции TEDx в 2012 году собрала 9 миллионов просмотров в интернете и была переведена на 18 языков. Также он основал сайт для желающих понять и побороть компульсивное использование порно: http://yourbrainonporn.com

В 2016 году Уилсон в соавторстве с семью военными врачами армии США выпустил статьи «Вызывает ли порнография в интернете сексуальную дисфункцию? Обзор с клиническими отчетами» («Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports») и «Исключите хронический просмотр порнографии в интернете, чтобы узнать, как она влияет на Вас» («Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects»). Он пообещал пожертвовать все доходы от этой книги благотворительному фонду, занимающемуся повышением осведомленности об эффектах регулярного просмотра порно в интернете.

Ученые тоже смотрят порно. Ради нас

Все смотрят порно. Ну, почти[1]. Ученые, такие как преподаватель анатомии и нейробиолог Гэри Уилсон, тоже смотрят. Разница между Уилсоном и рядовым мужчиной, в свободное время компульсивно потребляющим хардкор-порнографию, в том, что ученый способен лучше понять природу своей или чужой зависимости и попытаться с ней справиться. Ну или Уилсон просто может сказать, как и любой другой исследователь порнографии и ее воздействия на психику человека, что смотрит клубничку ради науки и общего блага. В понимании механизмов воздействия порнографии на человека на помощь современным ученым приходят исследования мозга, биохимических процессов в человеческом теле, социология и психология. Где-то на периферии всей этой секулярной мощи остаются новые и старые религиозные практики, медитация, традиционные моральные установки, ну и на худой конец блоги тренеров личностного роста и пикаперов на *YouTube*. То есть если наука и книга Уилсона не помогут, то есть к кому обратиться.

Парадокс, однако, в другом. Силы вроде бы неравны. С одной стороны — достоверные научные знания о природе зависимости, подкрепленные десятками исследований, и общественное понимание пагубности одержимости порнографией; с другой — доступные любому по клику мышки тысячи порносайтов и миллионы роликов на любой вкус. Никто, в общем-то, не заставляет смотреть порно. Но потребление порнографии, а также количество порнозависимых людей увеличивается с каждым годом. Более того, порнография, которая может вызывать нарушения сексуального здоровья и даже приводить к временной импотенции, то есть к неспособности совершить половой акт с реальным партнером, становится все более оторванной от «реальности» физически возможной без негативных последствий для организма половой близости. В конечном счете тут все как с фастфудом и ожирением. Все знают про гликемический индекс, быстрые углеводы, кето-диету, а кто-то даже владеет техникой тех

самых упражнений, которые гарантированно накачают бицепсы/ягодицы, но при этом эпидемия ожирения в развитых странах набирает обороты с каждым годом.

Гэри Уилсон стал популярным после выступления в TED-формате с мини-лекцией «Великий порноэксперимент». К лету 2020 года ролик посмотрели почти тринадцать с половиной миллионов зрителей только на *YouTube*. Репосты фрагментов записи, цитат или обсуждения на форумах учету не поддаются. На самом деле такая популярность не объясняется только пикантной темой и форматом «серьезный ученый о порно». Уилсон не был первопроходцем. Сам его ролик являлся ответом на реплику одного из пионеров жанра, американского социального психолога Филипа Зимбардо, который тоже собирает миллионы просмотров с TED-лекциями. А сам жанр — это не пособие, «как перестать дрочить», а призыв: «Давайте еще раз зададимся вопросом, что не так с нашими мужчинами/детьми?» Все-таки первый вопрос хоть и актуален для многих, но не имеет такой социальной остроты, как алармизм в отношении будущего поколений.

Зимбардо начал раньше Уилсона и имел лучший старт. Ученый и до обращения к теме порнографии и зависимостей среди молодых мужчин был широко известен. Именно он в 1971 году руководил проведением знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента, который изучают в школах на уроках обществознания. Впрочем, сегодня выводы того исследования, согласно которым люди предрасположены к садизму, а указания начальства перевешивают моральные нормы, ставятся под сомнение. Зимбардо знал, как эпатировать публику и привлечь к себе внимание не только в 1970-х годах. В 2015 году в соавторстве с Никита Коломбе он подготовил книгу «Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности», которую в 2017 году издали в России[2]. Благодарная, перспективная и, к несчастью, действительно важная тема.

Причины публичного успеха и популярности дискуссии о положении современных мужчин не в том, что все мужчины «ушли в отрыв» из-за повального увлечения компьютерными играми и порно. Проблема более широкая и, скажем прямо, философская. Если вторая половина XX столетия стала пространством борьбы женщин за свою идентичность и место в мире, то для мужчин это было тяжелое время. Распадающиеся традиционные модели поведения и культурные

паттерны перестали указывать им направления развития. Образы привлекательного «мужского» будущего растворились в образах современной постмодернистской культуры. Виноваты не женщины, которые что-то отняли у мужчин, а то, что культура так до конца и не определилась с тем, как себя вести современным мужчинам. Помимо общекультурных причин, не забудем об экономике: разница между доходами мужчин и женщин устойчиво сокращалась в развитых странах, а значит, реальных причин для того, чтобы мужчина оставался «главой семейства», все меньше.

Нужно понимать, что для западной академии перечисленное выше достаточно провокационно. То есть это может быть высказано, и многие социальные мыслители работают над развитием этих сюжетов, но каждое слово здесь следует дважды взвешивать перед тем, как произнести и, в особенности, опубликовать. Для многих слишком велик соблазн перейти к скоропостижным выводам и кого-то в чем-то обвинить. К примеру, борцов за равноправие женщин. Или мужчин, которые, жалуясь на кризис маскулинности, встают на пути прогресса и более свободного и честного мира. Поэтому тот подход, к которому прибегнули Зимбардо, а позже и Уилсон, более безопасен, потому что переносит акценты конфликта с культурного и экономического противостояния полов на протяжении XX века на «объективные» причины: биохимию мозга. В заключении мы поговорим о том, почему это не всегда работает, но все равно полезно. А пока: а что, собственно, не так? И почему именно мужчины?

Сам Уилсон предполагает, что его книга должна помочь тем, кому это нужно. То есть потенциальный читатель этой работы — мужчина, столкнувшийся с тем, что порнография мешает его сексуальной жизни с реальными, а не пиксельными партнерами. Идею ему подсказал проект жены, начавшийся в 2010-е годы: небольшой интернет-портал, на котором пользователи могли обмениваться историями о своей зависимости от порнографии и попытками ее победить. Сама книга «На порноигле», которую вы держите в руках, отчасти напоминает форум или обширный тред, которым руководит компетентный модератор. Уилсон считает уместным и полезным приводить в пример и комментировать анонимные цитаты пользователей, которые писали о своей зависимости и борьбе с ней. Выше мы упомянули, что Уилсон выступает с позиций науки, но это не совсем так, если отнестись к

методологии со всей строгостью. Во второй главе читатель найдет увлекательную историю про дофамин и механизмы формирования зависимостей. Автор часто сравнивает их с механизмами формирования пристрастия к сладкой и жирной пище.

Это не представляло бы никакого научного интереса, поскольку все эти механизмы достаточно давно известны и открыты совсем не автором книги. Но кое-что ценное добавляет сам Гэри Уилсон. Согласно его полемическому мнению, порнозависимость, которую многие современные сексологи, психотерапевты и исследователи ставят под сомнение, качественно отличается от многих других пагубных пристрастий. Дело в том, что еда и секс — в данном контексте лучше было бы сказать «питание ради выживания» и «половое размножение» — эволюционно наиболее сильные активаторы дофаминовых центров нашего мозга. Миллионы лет эволюции готовили нас к тому, что если уж нам попадется поднос с отличным бургером, картошкой и молочным коктейлем, то упускать такую возможность нельзя. С половыми партнерами все так же. Природа, сформировавшая наши адаптивные способности, не помышляла о чатах с тысячами вебкам-моделей и порнохостингах с развитым поиском по категориям, а подталкивала нас к поиску партнера из другого племени для повышения шансов потомства на выживание. Бесконечная новизна и разнообразие не были знакомы нашим предкам. То есть зависимость от просмотра порнографии бьет по самым чувствительным для нашего мозга темам.

Иными словами, порнозависимость — это серьезно. И не стоит сравнивать ее с зависимостью от компьютерных игр, сериалов или вечерних прогулок. Уилсон даже утверждает, что если бы наркотическая зависимость имела меньшее физическое воздействие, то ее было бы проще перебороть. Ментальные механизмы, как утверждает Уилсон, во всех перечисленных зависимостях работают по-другому. Печальным фактом является то, что многие мужчины, чьи свидетельства приведены в книге, не получали квалифицированной помощи у специалистов. Главная проблема, которая вообще побуждает обращаться к врачу или аналитику, это неспособность поддерживать эрекцию во время полового контакта с партнером. Травматичный опыт. Судя по всему, у многих порнография действительно вызывает подобные проблемы.

«На порноигле», как работа, пытающаяся помочь, логически выстроена как классическое пособие для аутотренинга. Заинтересовавшемуся читателю объясняют, что нет ничего постыдного в том, что он попал в зависимость. Его проблемы реальны и физиологически обусловлены — виновата пластичность и восприимчивость подросткового мозга. Именно в возрасте двенадцати — пятнадцати лет большинство мальчиков впервые посмотрит свое первое порновидео, после чего уже никогда не бросят. Новые нейронные связи побуждают вновь и вновь возвращаться к поиску того самого видео, которое поможет снять стресс и получить удовольствие. Затем автор приводит в качестве подтверждения своих теоретических выводов свидетельства тех, кто пережил или переживает из-за своей зависимости. Похоже, что большинство из них сознательно сгущают краски, что только усиливает назидательный эффект и дарит ощущение комфорта читателю. Если у других все так плохо, то я точно справлюсь. Третья глава представляет собой практическое пособие по избавлению от зависимости. Уилсон, с опорой на опыт тех, кто смог, подробно описывает все подводные камни, которые могут подстерегать на пути желающих «очиститься». В качестве бонуса мы получим сообщения о том, что после избавления от порнозависимости кому-то удавалось заниматься сексом по два с половиной часа, а их жены и девушки были невероятно счастливы. Что ж, будем надеяться, что это правда.

В сущности, «На порноигле» — безупречная книга, потому что она адресована вполне конкретному читателю: тем, кто думает, что он/она/их близкий испытывают проблемы из-за компульсивного просмотра порнографии, и тем, кому просто интересно про все это узнать. Все они получат, что хотят, и даже чуть больше. Если вспомнить, что одной из основных характеристик миллениалов и зумеров — Уилсон неоднократно упоминает, что порнозависимость главным образом присуща тем, кто был подростком во времена взлета «хабов» и «тьюбов», — является повышенная озабоченность своим физическим и психологическим здоровьем[3], то книга придется по вкусу молодым людям. Подход Уилсона однозначно лучше и свободнее большинства критиков или защитников порно. На первом месте для него — самочувствие и здоровье человека. Если вы смотрите порно и считаете, что с вами все в порядке, то «На порноигле» не будет вас

переубеждать. Но если вы чувствуете, что что-то не так, то наверняка найдете, что вы такой не один.

Работа Уилсона написана просто и убедительно, ее теоретический подход заслуживает доверия. Автор не открыл чего-то нового, но с опорой на большой эмпирический материал построил несколько убедительных моделей возникновения зависимости, ее протекания и способов избавления. С последними как раз и возникают трудности. Выше мы говорили о том, что знание не всегда уберегает от ошибки, как это происходит в случае с жирной и сладкой пищей, а также хардкор-порно. Задача любого автора, который хочет помочь, состоит в том, чтобы его научное мнение стало продуманным и отрефлексированным знанием другого человека. Возможно, среди читателей «На порноигле» будут нейробиологи, которые смогут подтвердить выкладки Гэри Уилсона, но нам остается только верить в магическую силу белка DeltaFosB, о котором читатель подробнее узнает из текста книги.

В остальном рецепты восстановления контроля хорошо известны. Понимание причин проблемы. Вера в них (общий кредит доверия естественной науки должен оказаться кстати). Желание что-то изменить. Позитивный стимул. Поддержка тех, кто уже смог. Жаль, что все это так сложно реализовать на практике. Интересно, что Уилсон начинает и заканчивает свою работу с обращения к величайшему педагогу и этику, Аристотелю. В эпиграф вынесен афоризм древнегреческого философа «Я считаю того храбрецом, кто превосходит свои желания, а не того, кто побеждает врагов; самая тяжелая победа — это победа над собой». Завершает третью главу опять же изречение грека: «Мы есть то, что делаем постоянно». И здесь невольно задаешься вопросом, а что же нового сказала нам наука о зависимости, если Аристотель, который не знал ничего о нейробиологии, дофамине и белках, фактически пишет то же самое о том, как избавиться от зависимости.

Аргументация Уилсона больше характеризует не единственно возможную стратегию выхода из зависимости, а ожидания аудитории, для которой наука является безоговорочным авторитетом. В качестве полезных для излечения занятий Уилсон упоминает медитацию и спорт, но весьма прохладно отзывается о религиозных и этических доктринах. Для него они по умолчанию не работают, поскольку

аудитория тредов и форумов, на которую он ориентируется, настроена если и не скептично к религиозному, то придерживается позиций агностицизма. Как бы то ни было, религия и мораль здесь не релевантные категории. Но проблема опять же не в том, что с наукой что-то не так, а в самом акте рефлексии. К достоинствам позиции Уилсона относится то, что он понимает, что бросить дрочить не так уж просто. Даже если вы миллениал, зумер и верите нейробиологии, химии тела и рациональной аргументации. Если вы уверены в себе, и популярное изложение науки для вас самое надежное знание в мире, то скорее переходите к чтению основного текста книги — он вас не разочарует. Но если после прочтения или спустя некоторое время безуспешных попыток избавиться от компульсивных сеансов просмотра порно останется ощущение, что здесь что-то не так, то имеет смысл поставить вопрос в более философском ключе.

То, о чем говорит Гэри Уилсон в «На порноигле», представляет собой преобразование самого человека своими собственными силами. В литературе это известно как «казус Мюнхгаузена», который сам вытаскивает себя из болота за волосы. Наверное, попытки незадачливого барона были бы смешны, если бы перед каждым человеком каждый день не вставала ровно такая же задача. Причем нужно не просто стать лучше, — что уже не просто, — а побороть сильный порок, меняющий функционирование лобных долей и еще кучу всего в том органе, который мы привыкли отождествлять с самими собой.

Пожалуй, если говорить в философских категориях, то эти действия относятся к пространству свободы, в основе которой лежит философская рефлексия. Причины неудач тех, кто хочет похудеть, накачаться и бросить дрочить кроются в том, что следование инструкции является частью следования мнению, созданному другими. Я ни в коем случае не хочу утверждать, что мы должны создавать нечто оригинальное. Нет. Но то, что создано другими, должно творчески перерабатываться, чтобы стать активной частью человека. Иначе мы всегда будем обречены на провал. Искусство успешного популяризатора, врача и аналитика как раз и состоит в том, чтобы сделать так, чтобы человек думал, что он думает сам.

Для зависимости от порнографии первым осознанным вопросом должно стать не сомнение в возможностях своей эрекции, а

понимание, зачем вообще ты смотришь порно. Аргументация Уилсона содержит в себе парадокс. Если то, что мы с предопределенной эволюцией неадаптированностью нашего мозга с необходимостью попадаем в зависимость от порнографии, является злом и пространством несвободы, то почему тогда желание и необходимость реального полового контакта другие? То есть наш мозг награждает нас за реальный и виртуальный секс одинаково. И при этом реальный секс является благом, потому что он более свободен, чем увлечение порно. Если этот вопрос не встает перед человеком, то все в порядке, но свобода слишком хитра, чтобы ее было так просто обмануть. Читая Уилсона и комментарии, которые он приводит, понимаешь, что главное, что сподвигало людей на то, чтобы отказаться от порно, — полная утрата контроля над своей жизнью.

На самом деле сложно представить себе, что просмотр порнографии способен приводить к таким последствиям: неспособность смотреть в глаза людям, отчисления из университета и проч. Я бы предположил, что речь идет о более общем феномене, который не обязательно увязан с порно. Это неумение рационально выстраивать свою повседневность при условии, что именно рациональная и функциональная жизнь является для такого субъекта благом. Во всех этих случаях мы видим, что ответственность за просмотр порно перекладывается на несовершенства мозга, не готового к техническим инновациям. Но никто из этих людей, кажется, так и не задался вопросом: насколько вообще нормально смотреть порно? Зачем я это делаю?

Многие вслед за Рэнди Маршем из городка СаусПарк в Колорадо знают, что у порнографии есть одна особенность. Ты начинаешь с классики, а заканчиваешь тем, что ищешь, как «японки блюют друг другу в рот» или чем-то похлеще. В книге этот феномен объясняется с научных позиций. Интересно, что это именно тот момент, на котором порно зависимые начинают понимать, что что-то не так: «я получаю удовольствие от чего-то такого, что мне скорее противно». Впрочем, это не мешает им наслаждаться. Интересно, что они не понимают, что смотрят что-то не то, еще раньше. К примеру, Уилсон приводит любопытные факты про анальный секс и отношение к порно. Согласно социологическим исследованиям британской команды исследователей, боль и дискомфорт, которые, по данным самих респондентов,

сопровождают анальный секс, никак не влияли на его популярность среди подростков. Также подростки отмечали, что понимают, что просмотр порно имеет негативные последствия, но при этом подавляющее большинство из них не считали его чем-то «плохим». Когда отсутствует логика, нейробиология, медитация и форумы бессильны. Кстати, еще одному философу не понадобились данные социологических исследований, а хватило простого размышления. Славой Жижек известен тем, что он отказался от анального секса с женщинами, потому что уверен, что они не получают от этого удовольствия, а их согласие вызвано влиянием образов, тиражируемых хардкор-порно.

«На порноигле» подходит к пределам возможностей влияния рациональной аргументации на человека. Вроде бы понятно, что постоянно смотреть порно, когда ты понимаешь, что оно тебе вредит, — плохо. Уилсон сделал все, чтобы это продемонстрировать и убедить даже тех, кто (пока) не испытывает никаких проблем, не увлекаться. Говоря просто, надо бросать и делать это как можно скорее. Пожалуй, наиболее творческим, но робко высказанным советом была рекомендация Гэри Уилсона дать шанс своей фантазии. Если бросить порно не получается, а об отказе от сексуальности речи не идет, то можно попробовать «визуализировать» желаемое, подобно тому, как это делают спортсмены. О чем-то таком в фильме Федерико Феллини «Интервью» (1987) говорил Марчелло Мастроянни. Контроль над жизнью нужно начать с контроля над своими собственными фантазиями и желаниями. Мастроянни, к примеру, говорил о том, что фантазирует о сексе со всеми своими знакомыми, не испытывая никаких угрызений совести. Его фантазия была продолжением творчества и никак не могла привести к дисфункциям, как это происходит с порно.

Пусть это и выглядит, как отправная точка, но хитрость в том, что, чтобы к ней прийти, нужно проделать большой путь. Сознательность и рефлексия не даются просто и не имеют универсального рецепта. Поэтому, если книга Уилсона все-таки кому-то не поможет, то не нужно отчаиваться: просто жизнь более многогранный феномен, чем это представляется из естественно-научной перспективы. И способов достижения результата в ней много, главное, чтобы какой-то из них стал результатом личного труда и мыслительного усилия.

Ученые проделали большую работу, посмотрев множество порнофильмов и прочитав десятки тысяч историй порнозависимых. Все это они сделали ради нас и приращения знания. Пользоваться результатами их работы нужно, но, к сожалению, это не всегда работает. Опускать руки в любом случае не стоит: бросить точно можно, и многие философы знали, как это сделать, до анализа мозговых волн человека. Ведь многие из них тоже когда-то смотрели порно и были невоздержанны. Так что в случае чего вы знаете, куда обратиться, чтобы вновь обрести контроль над своей жизнью. Но будем надеяться, что науки окажется достаточно.

Николай Афанасов,

сектор социальной философии, Институт философии РАН, Москва

На порноигле. Порнография и природа зависимости

Информация, содержащаяся в этой книге, не является альтернативой посещению врача. Она предоставляется только в образовательных целях. Всегда обращайтесь за консультацией к своему врачу, прежде чем начинать какое-либо новое лечение или прекращать существующее лечение. Поговорите со своим лечащим врачом о любых отклонениях состояния вашего организма. Никакая информация, содержащаяся в этой книге, не предназначена для медицинской диагностики или лечения.

* * *

Посвящается А. Маскилье,

чья самоотверженность и предвидение сделали возможным открытый диалог, который продолжает помогать тысячам людей возвращаться к нормальной жизни

Предисловие

Первое издание этой книги вышло через несколько месяцев после публикации первых результатов сканирования мозга зрителей интернет-порно. С тех пор ученые узнали так много нового о влиянии порно на мозг человека, что информация в первой книге стала устаревшей. Я кратко расскажу об этих новых достижениях прежде, чем переходить в другим интересным открытиям.

Для начала ненадолго вернемся в прошлое. В конце 2010 года я создал свой сайт www.YourBrainOnPorn.com. В отличие от доктора Нормана Дойджа, автора книги «Пластичность мозга», я был буквально единственным, кто пытался применить принципы и открытия в нейропластике людей, смотрящих порно в интернете. Зависимость, как оказалось, является формой патологического обучения, как и сексуальные отклонения, вызванные просмотром порнографии: то есть мозг может меняться.

Многим активным любителям порно эта информация открыла глаза и помогла в решении их проблем сексуальной дисфункции, измененных сексуальных предпочтений и симптомов зависимости. Последнее включает в себя невозможность «слезть с иглы», несмотря на негативные последствия, симптомы отрицания и толерантность к более жесткому контенту.

На своем сайте и в первом издании этой книги я указывал пациентам на сотни исследований, подтверждающих изменение мозга (в соответствии с моделью зависимости) у зависимых от азартных игр, еды и интернета. Если постоянное желание зайти на Facebook или дернуть за рычаг игрового автомата могут вызвать изменения в мозге, то и желание посмотреть порно и помастурбировать тоже на это способно.

В дополнение к логическим выводам, полученным из исследований зависимости, я во многом полагался на жизненные истории мужчин (в основном). Я делал это из-за малого количества нейрологистических и других исследований любителей интернет-порно. Многие из этих историй сохранились в этом издании (хотя их все было бы возможно заменить похожими историями, которые в огромном количестве можно

найти на форумах). Я оставляю на страницах этой книги живые голоса людей, ведь они по-прежнему остаются одними из самых информативных доказательств потенциальных эффектов зависимости от интернет-порно.

Что изменилось сейчас? За последние три года ученые опубликовали несколько исследований о влиянии интернет-порно на зрителей на базе модели зависимости. Некоторые выводы помогают нам понять проявление симптомов у любителей порно, не демонстрирующих зависимость, например сексуальных проблем и измененных сексуальных предпочтений.

Мы будем более подробно ссылаться на эти новые исследования в соответствующих главах этой книги. Но я бы хотел кратко их осветить. Новые открытия включают в себя примерно 37 нейрологистических исследований любителей порно, в том числе 12 новых опубликованных исследований. Все они выпущены лучшими нейробиологами мира. Кроме того, около 15 исследований раскрывают проблемы привыкания к порно (симптомы как толерантности, так и зависимости). Среди них можно также найти симптомы абстинентного синдрома, в целом схожего с ломкой. Сейчас есть 23 новых исследования, связывающих просмотр порно и зависимость от порно с сексуальными проблемами, в том числе связанными с возбуждением. В четырех из этих исследований есть примеры излечения при отказе от просмотра порно. Более 50 исследований подтверждают снижение удовлетворения от секса и отношений при регулярном просмотре порно. В то же время примерно в 40 статьях видна связь снижения когнитивной функции и развития психических отклонений с просмотром порно.

На многих форумах просмотр интернет-порно признается вероятной причиной многих проблем. Тем не менее вопрос о том, в чем заключается причинно-следственная связь, еще не установлен, к удовлетворению некоторых ученых. Как говорится, «необходимы дополнительные исследования». Конечно, мучающиеся пациенты не могут ждать вечно. В 2013 году Американская психиатрическая ассоциация отказалась включать зависимость от порно в новое издание «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» из-за недостаточной глубины исследований. Однако Всемирная организация здравоохранения изменила свою позицию в

новом издании Международной классификации болезней (МКБ). МКБ-11 включает в себя «компульсивное нарушение сексуального поведения»[4]. Она подходит для диагностики тех, кто борется с зависимостью от порнографии, и будет содействовать проведению научных исследований и профессионального образования по отношению к побочным эффектам от просмотра порно[5].

После первого издания этой книги я выступил соавтором в двух академических статьях по теме интернет-порно. Обе вы можете прочитать в интернете. Первая, «Вызывает ли интернет-порнография сексуальную дисфункцию? Обзор с клиническими отчетами» («Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports»), была написана совместно с семью военными психиатрами армии США. Мы рассматриваем невероятно возросшее количество случаев сексуальной дисфункции у мужчин до 40 лет, а также возможные причины этого. Вторая, «Исключите хронический просмотр порнографии в интернете, чтобы узнать, как она влияет на Вас» («Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects»), была написана по запросу редакторов турецкого академического журнала о зависимостях после того, как я выступил в Стамбуле на конференции, посвященной интернет-зависимости. Становится очевидно, что и в других странах начинают задумываться о возможных эффектах от просмотра порно.

Международная обеспокоенность этой проблемой подтверждается полученным мною приглашением выступить с темой «Интернет-порно и сексуальная дисфункция» на конференции урологов Латинской Америки, которую посещают профессионалы в области мужского сексуального здоровья этого региона. Врачи также видят сильное снижение среднего возраста пациентов и пытаются понять вероятные причины.

Статистические данные о просмотре порно в юношестве наконец начинают появляться. В статье «Просмотр порнографии молодыми австралийцами и сексуальное поведение» указывается, что 100 % молодых мужчин (в возрасте от 15 до 29 лет) хотя бы раз смотрели порно, среди женщин эта цифра ниже — 82 %. Кроме того, возраст первого просмотра продолжает падать, 69 % мужчин и 23 % женщин в первый раз смотрели порно в возрасте 13 лет или ниже[6].

Различные страны призывают к проведению дополнительных исследований побочных эффектов от просмотра порно. Несколько штатов США приняли резолюции, указывающие на проблему порнографии и ее влияния на здоровье общества. В Великобритании начинает работу группа активистов, требующих независимой проверки возраста при входе на порносайты. Эти события повышают видимость потенциального вреда просмотра порно и также повышают градус дискуссий. Я надеюсь, что эта книга поможет ответить на вопросы и предоставит полезную информацию для дальнейших обсуждений.

Гэри Уилсон

Август 2017 г.

Вступление

Я считаю того храбрецом, кто превосходит свои желания, а не того, кто побеждает врагов; самая тяжелая победа — это победа над собой.

Аристотель

Вполне возможно, что вы взяли эту книгу, потому что вам интересно, из-за чего же сотни тысяч любителей порно по всему миру экспериментируют с отказом от просмотра порнографии[7].

Но наиболее вероятно, что вы читаете эту книгу, потому что вас беспокоит влияние порнографии на вас. Может быть, вы проводите много времени в интернете в поисках нового видео, несмотря на желание бросить? Может быть, вам трудно достигнуть максимальной точки удовлетворения во время секса или вы страдаете от ненадежной эрекции, а ваш врач не видит никаких проблем со здоровьем? Может быть, вы замечаете, что реальные партнеры не вызывают такого восхищения, как сирены в интернете? Может быть, вы пристрастились к специфичным материалам, которые идут вразрез с вашими принципами и даже сексуальной ориентацией?

Как и многие другие люди, вы не сразу поняли, что причина — в просмотре порно. Вы могли подумать, что столкнулись с каким-то другим заболеванием. Возможно, вы решили, что у вас развилась несвойственная вам депрессия или социальное беспокойство, или, как опасался один человек, преждевременная деменция. Или вы думали, что у вас низкий тестостерон или что вы просто постарели. Вам могли прописать лекарства. Возможно, ваш терапевт даже сказал вам, что не стоит беспокоиться из-за просмотра порнографии. Существует большое количество специалистов, которые скажут вам, что интерес к порно — это абсолютно нормально и безвредно. И если первое — чистая правда, то второе, как мы видим, нет. Конечно, некоторые любители порно не замечают проблем, но многие другие страдают от

них. На данный момент массовая культура считает, что просмотр порнографии не приводит к серьезным последствиям. Кроме того, так как основная атака на порнографию исходит от религиозных и социально-консервативных организаций, многие люди с либеральными взглядами отказываются в это верить, не задумываясь.

Но в течение последних девяти лет я прислушивался к тому, что люди говорят об их опыте с порнографией. Еще дольше я наблюдал за исследователями, которые изучают, как работает наш мозг. Моя книга написана для того, чтобы рассказать вам, что эта проблема не связана с либералами и консерваторами. Она не связана с религиозными грехами и сексуальной свободой.

Эта проблема связана с природой нашего мозга и того, как он реагирует на сигналы радикально меняющейся окружающей среды. Она связана с эффектами хронического перепотребления сексуального контента, который можно свободно найти в неограниченном количестве. Она связана с беспрепятственным доступом молодежи к самому жесткому контенту — фактор, который развивается так быстро, что ученые не успевают обновлять статистику. Например, в исследовании 2008 года говорилось о 14.4 % мальчиков, которые познакомились с порно до 13 лет[8].

А к 2011 году их количество выросло уже до 48.7 %[9]. В 2017 году было проведено исследование молодых жителей Австралии в возрасте от 15 до 29 лет, которое показало, что 69 % мужчин и 23 % женщин впервые смотрели порно до 13 лет[10]. В то же время, согласно этому исследованию, абсолютно все мужчины и 82 % женщин смотрели порно хоть раз.

Такие же выводы мы получаем и в случае с ежедневным просмотром порно. В ранних исследованиях 2008 года таких людей было лишь 5.2 %, в 2011 году уже больше 13 % смотрели порно каждый день или чаще. В 2017 году 39 % мужчин и 4 % женщин в возрасте от 15 до 29 лет смотрели порно ежедневно, чаще всего через смартфон[11].

Около 10 лет назад у меня не было четкого мнения о влиянии интернет-порно на пользователей. Я считал, что двухмерные изображения женщин не могут стать заменой настоящим трехмерным женщинам. Я никогда не был борцом за запрет порно. Я вырос в

нерелигиозной семье в Сиэтле, в либеральном северо-западном регионе США. «Живи и давай жить другим» было моим девизом.

Однако, когда на форуме сайта моей жены стало появляться все больше сообщений от мужчин, писавших о своей зависимости от порно, я понял, что происходит что-то серьезное. Будучи на протяжении долгого времени учителем анатомии и физиологии, я также интересовался нейропластичностью (как опыт изменяет наш мозг), механизмами образования потребности в мозгу и развитием зависимости. Я продолжал исследования в этой области, заинтригованный открытиями, стоящими за нашими потребностями, за тем, как они выходят из-под контроля.

Симптомы, описываемые этими мужчинами (и позднее — женщинами), говорили о том, что их привязанность к порнографии приводила к материальным изменениям в их мозгу. Психиатр Норман Дойдж описывает это в своем бестселлере *«Пластичность мозга»*:

Мужчины, сидящие за своими компьютерами и рассматривающие порнографию, <...> участвуют в сеансах порнографического обучения, отвечающих всем условиям, необходимым для пластического изменения карт мозга. Если вспомнить, что одновременно активизирующиеся нейроны связываются друг с другом, то эти мужчины затрачивают огромное количество времени на «монтирование» порнографических образов в центры удовольствия своего мозга, делая это с затаенным вниманием, необходимым для пластических изменений. <...> Каждый раз, когда они чувствуют сексуальное возбуждение и испытывают оргазм во время мастурбации, «выделение допамина» усиливает связи, возникающие в мозге во время этих сеансов. Вознаграждение не только способствует формированию определенного поведения; оно влечет за собой отсутствие смущения, испытываемого при покупке порнопродукции в магазине. Это поведение не предполагает никакого «наказания» — только вознаграждение.

Содержание материалов, которые они находят возбуждающими, меняется по мере того, как Интернет-сайты вводят новые темы и сценарии, меняющие их мозг без их ведома. Как мы уже говорили, пластичность обладает конкурентной природой, поэтому карты мозга для новых, возбуждающих порнообразов, расширяются за счет карт, связанных с реальным сексом, — и я полагаю, что именно по

этой причине они начинают считать своих партнеров менее возбуждающими.

<…> Что касается моих пациентов, которые приобрели пристрастие к порнографии, то большинству из них удалось от нее отказаться, после того как они осознали свою проблему и возможности пластичности мозга. Со временем они снова начали чувствовать влечение к своим реальным партнершам.

Это исследование и его выводы оказались успокаивающими и полезными для мужчин с форума. Они наконец поняли, что порно украло примитивные механизмы зарождения потребности в их мозгу. Эти древние структуры мозга позволяют нам идти по эволюционно полезному пути, включая привлечение новых партнеров, что позволяет избежать кровосмесительных связей и вырождения.

Тем не менее наш поведенческий выбор, в свою очередь, влияет на наш нейрохимический баланс в тех же самых структурах мозга. Именно поэтому хроническое чрезмерное потребление может приводить к неожиданным последствиям. Оно возникает потому, что нам сложно устоять перед соблазнами: наш мозг оценивает сиюминутные импульсивные желания как более важные по сравнению с долгосрочными. Оно также может испортить наше удовлетворение от повседневных удовольствий. Оно может заставить нас искать более экстремальные стимулы или вызвать симптомы абстиненции. Хроническое чрезмерное потребление настолько сильно, что вынуждает даже самых сильных из нас обратиться за помощью. Оно также может изменить наши настроение, восприятие и приоритеты, и все это без нашего осознания.

После изучения лучших научных работ мы смогли понять, как работает наша нервная система, а люди, испытывавшие зависимость от порно, начали осознавать, что мозг пластичен, и высока вероятность, что негативные последствия от просмотра порно можно обратить. Они решили, что не имеет смысла ждать единого мнения экспертов относительно потенциальной угрозы от просмотра порно, ведь можно просто отказаться от него и следить за своими результатами.

Эти первооткрыватели начали контролировать свое поведение и получать желаемый результат. Видя, что умеренность приносит свои плоды, они перестали переживать о своих срывах и стали относиться с большим сочувствием к своим собственным слабостям.

В процессе отказа от порнографии они узнали и поделились некоторыми потрясающими деталями историй о преодолении проблем, вызванных порно, и абсолютно новыми выводами, которые облегчили путь их последователям. И это было очень кстати, ведь молодые люди, в жизни которых порно появилось гораздо раньше, еще когда их мозг был более эластичным, начали сталкиваться с проблемами, вызванными регулярным просмотром порно.

К сожалению, у многих наблюдалась серьезная сексуальная дисфункция (задержка эякуляции, аноргазмия, эректильная дисфункция и отсутствие влечения к реальным партнерам). Страшнее всего то, что еще в 2007 году исследователи-сексологи Янсенн и Банкрофт наткнулись на доказательства связи между эректильными проблемами и просмотром стримингового порно, а также заметили, что «регулярный просмотр эротики приводит к снижению уровня удовольствия от роликов с обычным сексом и вызывает желание найти что-то новое». К сожалению, они не стали бить тревогу и продолжать исследования[12].

Ввиду отсутствия каких-либо предупреждений, появившаяся у молодых людей эректильная дисфункция, вызванная просмотром порно, застала медицинское сообщество врасплох. В 2014 году врачи наконец начали это понимать. Профессор урологии университета Гарварда и автор статьи *«Почему мужчины симулируют это: совершенно неожиданная правда о мужчинах и сексе» («Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men and Sex»)* Абрахам Моргенталер утверждал, что «трудно точно понять, какое количество молодых людей страдает от эректильной дисфункции, вызванной просмотром порно. Но очевидно, что это новое явление, и встречается оно нередко»[13]. Гарри Фиш, врач-уролог и автор статей, пишет, что порно убивает секс. В его книге *«The New Naked»* он сводит все проблемы к одной причине — интернету. Интернет «предоставляет слишком легкий доступ к тому, что может казаться легкой приятной шалостью на один раз, но оказывает ужасающее влияние на ваше [сексуальное] здоровье»[14].

В 2014 году престижный медицинский журнал «JAMA Psychiatry» опубликовал исследование, согласно которому даже у умеренных любителей порно отмечается связь просмотра (количество лет и часов в неделю) с сокращением серого вещества и снижением сексуальной

активности. Статья называлась «The Brain on Porn»[15]. Исследователи утверждают, что у зрителей, предпочитающих жесткую порнографию, были симптомы «сморщенного» мозга еще до начала зависимости, а не возникли от просмотра порно, но отмечают степень зависимости от порно как одну из наиболее возможных причин. Ведущий исследователь Саймон Кун говорит:

Это может означать, что регулярное потребление порноконтента способно влиять на вашу систему вознаграждений.

Затем в июле 2014 года команда нейроэкспертов во главе с психиатром университета Кембриджа обнаружила, что в их исследовании зависимых от порно более половины испытуемых отмечали, *что в результате чрезмерного просмотра материалов сексуального характера они <...> испытали снижение либидо или эректильную дисфункцию, особенно в физических отношениях с женщинами (хотя и не связывали это с материалами сексуального характера)*[16].

С тех пор доказательства связи изменений в мозгу и просмотром порно были подтверждены в десятках исследований и статей. Однако первопроходцы, о которых я говорил ранее, не нашли ничего нового в этих статьях. Они уже знали это благодаря обмену самоотчетами.

Я постарался изложить в этой книге простой обзор всего, что мы знаем об эффектах порнографии на некоторых зрителей и их корреляции с открытиями в областях нейронаук и эволюционной биологии, а также описать, как мы можем бороться с проблемами, вызываемыми порно, как в группах, так и индивидуально. Если вы испытываете схожие проблемы, уделите мне несколько часов вашего внимания, и с высокой долей вероятности я помогу вам определить ваше состояние и подскажу, что делать дальше.

Итак, как же парню с вялой сексуальной активностью понять, что причиной его проблем является порно, а не другие стандартные диагнозы органического характера?

1. Во-первых, обратитесь к хорошему урологу и исключите все медицинские проблемы.

2. Во-вторых, попробуйте мастурбировать на ваше любимое порно (или вспомните любимую сцену).

3. Затем попробуйте мастурбировать без порно или не представляя порно.

Сравните качество вашей эрекции и время, которое вы продержитесь до оргазма (если он был). Молодой человек не должен испытывать никаких проблем с получением полной эрекции и мастурбации до оргазма даже без порно или фантазии о порно.

— Если вы наблюдали сильную эрекцию на втором этапе, но эректильную дисфункцию на третьем, то, скорее всего, у вас есть проблемы, вызванные порно.

— Если на третьем этапе все было хорошо, но у вас есть проблемы с живым партнером, то ваша дисфункция может быть вызвана тревожностью.

— Если у вас были проблемы как на втором, так и на третьем этапе, то у вас может быть прогрессирующая форма эректильной дисфункции, вызванная порно, или какие-либо заболевания, для лечения которых может потребоваться медицинская помощь.

Я начинаю эту книгу с момента, когда зависимость от интернет-порно стала проблемой, — большое количество людей с доступом к быстрому интернету начали говорить о проблемах, которые оно вызывает. Я включаю рассказы от первого лица о том, как люди обнаружили проблему и с какими симптомами они сталкивались.

Следующая глава касается современной нейробиологии и открытий, связанных с механизмами образования потребностей в нашем мозгу. Я резюмирую некоторые из последних исследований в области поведенческой зависимости, сексуальной обусловленности, а также причин, по которым подростковый мозг особенно восприимчив к таким суперстимулам, как современное порно.

Третья глава раскрывает разные успешные подходы, которые люди использовали, чтобы избавиться от проблем, вызванных просмотром порно, и ловушки, которые стоит избегать. Я не предлагаю четкой схемы. Случай каждого по-своему уникален, а у меня нет волшебной палочки. Например, опыт одиноких людей должен быть адаптирован для тех, кто состоит в отношениях. Или молодой человек, зависимый от порно, может бороться с эректильной дисфункцией дольше, чем более возрастные. Часто необходимо использовать несколько подходов, как одновременно, так и последовательно.

В заключении я раскрою, когда нам стоит ждать консенсуса по вопросу опасности порно, и поделюсь наиболее перспективными направлениями исследований. Наконец, я расскажу, как общество может помочь зависимым от порно сделать более осознанный выбор.

Но перед тем, как мы начнем, я бы хотел сказать одну вещь. Я не говорю, что у вас *должна быть* проблема с порно. Я не хочу устраивать моральные дискуссии или говорить, что является, а что не является *естественным* в человеческой сексуальности. Если вы считаете, что у вас нет проблемы, я не буду пытаться вас переубедить. Дело каждого — самостоятельно решить, что он думает о контенте для взрослых и об индустрии, которая его производит в таких количествах.

Но если вы считаете, что порнография оказывает негативное влияние на вас или на кого-то, с кем вы знакомы, вам нужно прочитать эту книгу, а я сделаю все возможное, чтобы рассказать, какие могут быть последствия и эффекты от регулярного просмотра порнографии в интернете и что можно с этим сделать.

1

С чем мы имеем дело?

Не ответ просвещает, а вопрос.
Эжен Ионеско

Большинство интернет-пользователей используют порно как решение одной из проблем — скуки, сексуальной неудовлетворенности, одиночества или стресса. Однако около 10 лет назад некоторые зрители начали связывать некоторые развившиеся проблемы с просмотром порно. В 2012 году участник онлайн-форума Reddit/NoFap рассказал историю, как мужчины впервые начали замечать, с чем имеют дело (звукоподражательное слово «fap» является сленговым вариантом слова «мастурбация»).

Около 2008–2009 гг. многие люди начали делиться в интернете проблемой эректильной дисфункции, но в то же время они могли достичь крепкой эрекции при помощи старой доброй дрочки (мастурбации) во время просмотра разного жесткого порно. Самое странное, что под некоторыми постами тысячи людей сообщали о схожих симптомах.

Теперь, учитывая эти симптомы, люди понимают, что их больше не привлекают женщины, что теперь они привязались к еще более жестким жанрам порно, а мастурбация является более приятной стимуляцией, чем вагина женщины. Они предполагали, что если они перестанут на какое-то время смотреть порно и мастурбировать, то это может обратить процесс.

У этих людей не было сайта «На порноигле» [www. yourbrainonporn.com], не было NoFap и десятков других форумов, они думали, что одиноки перед лицом этой проблемы. Просто фрики, у которых не вставал на настоящих женщин, но которых заводили дикие жанры порно. Большинство из них были девственниками. У других на протяжении многих лет случались неудачи с женщинами в постели, что только усиливало их неуверенность в себе. Они начали думать, что никогда не смогут быть в нормальных отношениях с женщиной, и только убеждали себя, что они настоящие фрики. Они начинали исключать себя из общества и становились настоящими отшельниками... Отказ от порно позволил им обратить вызванные просмотром проблемы с эрекцией. И помимо нормализации их либидо они отмечали и другие позитивные изменения — депрессия и социальная отстраненность покидали их, самооценка улучшалась, они

начали чувствовать себя уверенными в себе, как будто они стоят на вершине этого мира.

Я — один из этих парней. Пару раз у меня не вставал на женщин. Это была самая убийственная вещь для моей психики. В современном мире нет ни одной рекламы, фильма, ТВ-шоу или разговора, где не было бы сексуальных намеков, так что мне постоянно напоминали о моей странности. Я был бракованным мужчиной на самом фундаментальном уровне, и мне казалось, что я такой один.

За год до отказа от порно я даже ходил к психиатрам и психологам, которые диагностировали у меня депрессию и социофобию и даже хотели посадить меня на антидепрессанты, но я отказался.

Когда я понял, что порно — основная проблема моей жизни, о которой я думал 24/7, камень упал с моей души. После моего первого отказа от порно (продержался около 80 дней) я заметил те же суперспособности, о которых писали другие. Это реально настолько уж дико? Основная проблема, которая буквально уничтожала мою уверенность в себе и заставляла меня чувствовать себя самым одиноким человеком на планете из 7 миллиардов людей, могла быть решена и оказалась довольно распространенной.

Сегодня уже 109-й день моего воздержания от порно, я чувствую себя счастливым, уверенным, социально активным, умным, я готов к любым трудностям и т. д. и т. п.

Программисты и специалисты в области информационных технологий были первыми, кто стал сообщать на онлайн-форумах о проблемах, вызванных порно. Они получили доступ к порно раньше из-за высокоскоростного интернета, и за годы успели выработать нехарактерные сексуальные привычки, задержку эякуляции или эректильную дисфункцию во время секса. Удивительно, но у некоторых проявлялась эректильная дисфункция даже во время просмотра порно. Им всем было около или чуть больше 30 лет.

Один из участников форума отмечал, что интернет-порно было *другим*, соблазну было трудно сопротивляться:

Печатное порно было другим, я мастурбировал всего пару раз в неделю и мог спокойно следить за собой, «потому что в этом не было ничего особенного». Но когда я попал в темный мир интернет-порно, мой мозг нашел то, чего мне хотелось все больше и больше. Я потерял

контроль меньше чем через 6 месяцев. Годы печатного порно — никаких проблем. Пара месяцев интернет-порно — на крючке.

Углубившись в историю, мы можем найти причины такого влияния порнографии на наш мозг сегодня. Визуальная порнография ворвалась в наш мир через журналы, но читатели сталкивались со статичной эротикой. Каждая история, каждая фотография быстро теряли потенциал возбуждения, и читателям приходилось либо снова фантазировать об их «горячей» соседке, либо снова проходить через неловкий, а иногда и дорогостоящий процесс покупки нового журнала. В то время вышло несколько фильмов для взрослых, и некоторые из них даже имели большой коммерческий успех. Некоторые любители могли даже найти сексуальные материалы в книжных магазинах для взрослых. Но производство ограничивалось поставками в небольшое количество общественных или полуобщественных мест, и поэтому большинство людей не хотели тратить слишком много времени в кинотеатрах или магазинах.

Затем появились видеопрокат и ночные шоу на кабельном телевидении. Эти фильмы были более возбуждающими, чем статичное порно[17][18], и не вызывали чувства неловкости, свойственного походам в кино театр. Но сколько раз человек мог посмотреть одно и то же видео, прежде чем отправиться за новым в видеопрокат (и вместе с тем на какое-то время перестать смотреть порно)? Зрители вынуждены были смотреть ролики с самого начала, с введением и эротическим разогревом, прежде чем начиналось «горяченькое». У несовершеннолетних был очень ограниченный доступ к этим материалам. Затем появился коммутируемый доступ в интернет — он был дешевле и более приватным, но все же статичным… первое время. У людей был более простой доступ в интернет, но очень медленный. Вы не могли получить материал через секунду после клика.

Вы должны были скачать видео, открыть его с риском получить вирус. Иногда у вас не было необходимого софта, поэтому приходилось тратить много времени, чтобы убедиться, что вам нравится именно это, прежде чем скачивать, или вы заходили на сайт, контент которого вам нравился, смотрели одно-два видео… и на этом все заканчивалось.

Но вскоре все изменилось. В 2006 году высокоскоростной интернет подарил нам новое чудовище: галереи коротких порноклипов, в

которых показывались самые горячие минуты фильма, непрекращающийся поток порно. Они называются порнохостингами и добавляют к названию сайта — tube, по примеру YouTube, принцип которого они повторяют. Мир порно изменился навсегда. Зрители так отметили трансформацию:

Я смотрел на картинки годами (точно больше десяти лет), а видео лишь изредка. Но как только видеохостинги стали моей ежедневной рутиной, через короткое время у меня развились проблемы с эректильной функцией. Я думаю, что из-за них, из-за возможности получить бесконечное количество видео прямо здесь и сейчас, мой мозг перезагрузился.

* * *

На видеохостингах ты за секунду разгоняешься от нуля до сотни. Возбуждение теперь не медленное, расслабленное, основанное на фантазии. Теперь это прямая дорожка к оргазму. Из-за того, что эти ролики такие короткие, ты смотришь больше новых по разным причинам, видео слишком короткое, чтобы вызвать возбуждение, ты не знаешь сюжет и не понимаешь, хочешь ли ты его смотреть, а потом наступает простое любопытство.

* * *

Я могу подтвердить, что у меня тоже было желание «смотреть 10 порнороликов одновременно». Невероятно, что у кого-то была такая же проблема. Это будто бы сенсорный передоз, как когда ты объедаешься фастфудом.

* * *

Видеохостинги, особенно крупные, являются кокаином интернет-порнографии. Ее тут так много, появляется огромное количество нового контента каждый день, каждый час, каждые 10 минут, что у меня никогда не было проблем с тем, чтобы найти источник возбуждения.

* * *

С доступом к высокоскоростному интернету, в том числе и на телефоне, я стал смотреть гораздо больше порно, особенно в

высоком разрешении. Иногда бывает, что поиск идеального видео, чтобы кончить, может занять целый день. Это совершенно никогда не удовлетворяет. «Надо больше», — говорит твой мозг. Вранье.

* * *

До того, как я узнал о своей эректильной дисфункции, я пристрастился к одному видеохостингу, где выкладывали пару самых «горячих» секунд порнофильмов.

* * *

Высокоскоростной доступ к порно все изменил для меня. Я начал мастурбировать чаще раза в день. Если я не хотел дрочить, но хотел расслабиться или побыстрее заснуть, порно помогало мне. Я заметил, что смотрю порно перед сексом с женой, она больше не могла меня возбудить. Задержка эякуляции была большой проблемой: я не мог получить оргазм от орального секса и иногда имел проблемы с оргазмом во время вагинального.

Глубоко в примитивной части мозга поиск порно на видеохостингах считается очень важным из-за своей сексуальной новизны. Дополнительное возбуждение разогревает мозг, что заставляет вас искать порно снова и снова. Ваши собственные сексуальные фантазии блекнут на фоне порно. Интересно, что проблемы зрителей в основном коррелируют с количеством экранов (разнообразием) и уровнем возбуждения (индикатор зависимости), а не с длительностью просмотра интернет-порно[19].

Другой проблемой онлайн-порно является перепотребление. Об этом пишет профессор Шерри Паготто из Медицинской школы университета Массачусетса:

Исследования аппетита подтверждают, что разнообразие четко ассоциируется с перепотреблением. Вы больше съедите на шведском столе, чем когда на столе будет только кусок хлеба. В обоих случаях вы уйдете голодным, но в одном еще и будете жалеть. Другими словами, если вы хотите побороть перепотребление и его последствия, избегайте «шведских столов» жизни[20].

Стоит отметить, что видео заменяют фантазию больше, чем обычные фотографии и картинки. Раньше люди должны были

додумывать и занимать главную роль в своих сексуальных фантазиях, а не пассивную — простого наблюдателя, как во время просмотра видео. Однако те, кто начал смотреть видео в более юном возрасте, получили другой опыт:

«Странно» — это слово, которое я бы использовал для описания моего первого опыта с женщиной. Это казалось ненастоящим и чуждым мне. Как будто я настолько привык дрочить перед экраном, что мой мозг стал считать это нормальным вместо настоящего секса.

Как правило, во время секса мы не находимся в позиции вуайериста, наблюдающего за происходящим со стороны, не говоря уже о том, чтобы подглядывать за какой-то определенной частью тела партнера или за каким-то конкретным фетишем, который мы успели развить за время пристрастия к порно.

Слон в комнате

В конце 2010 года моя жена предложила мне создать сайт, где я бы мог рассказать об этом новом феномене. К тому моменту ее форум о сексуальных отношениях был переполнен сообщениями мужчин, которые писали, разыскивая информацию о своих проблемах, вызванных просмотром порно: потеря интереса к реальным партнерам, задержка эякуляции или полная невозможность получить оргазм во время секса, странные сексуальные вкусы и преждевременная эякуляция. Она посчитала, что им нужен собственный портал, где они могут прочитать истории друг друга и быть в курсе последних исследований интернет-зависимости, сексуальных отклонений и нейропластики. Так и появился мой сайт YourBrainOnPorn.

Из любопытства я начал анализировать, откуда приходят люди на мой сайт. Я был поражен. Ссылки на сайт были по всему интернету, на многих языках. Мужчины по всему миру искали ответы на вопросы. Сейчас YourBrainOnPorn посещает около 20 000 уникальных пользователей каждый день. Новые форумы для людей, которые хотят отказаться от порно, появляются регулярно и очень быстро набирают

популярность. Самый крупный форум на английском языке, Reddit/NoFap (2011) посещают около 250 000 человек. Reddit/PronFree — более 30 000 человек. Есть больше 100 000 «космодрочеров»[21] на сайте NoFap.com, на сайте RebootNation.org пользователей около 11 000, а на YourBrainRebalanced почти 20 000. И так происходит по всему миру. Например, в Китае около 3.5 млн пользователей регулярно посещают три форума, посвященных проблемам зависимости от порно[22].

Люди начинают обсуждать это проблемы не только на специализированных форумах. Посты — иногда собирающие тысячи комментариев — появляются на сайтах для бодибилдеров, пикаперов, выпускников университетов, автолюбителей, спортивных фанатов, на сайтах для восстанавливающихся наркоманов и даже на форумах гитаристов!

Многие парни даже не догадывались, что порно является причиной их проблем, пока здоровье не возвращалось через месяцы после отказа от него:

После нескольких лет регулярного просмотра порно у меня начались проблемы с эрекцией. Все становилось только хуже. Мне нужно было больше разных видов порно. Это меня волновало, но страсть загоняла меня во все более экстремальные виды порно. А теперь, чем дольше я живу без порно, мастурбации, фантазирования и оргазма, тем труднее не получить эрекцию. Хех. Никаких проблем с эрекцией или вялого члена, как у меня было пару месяцев назад. Я просто излечился.

Даже после отказа от порно и несмотря на положительные изменения, многие были настроены скептически. И они вернулись к просмотру порно, чтобы увидеть, вернутся ли также и их проблемы. В то время анонимные форумы были перегружены сообщениями, но никто не хотел говорить об этом публично:

Молодые парни не пойдут к доктору с эректильной дисфункцией. Эректильная дисфункция и порнозависимость — это наш секрет. Нам слишком стыдно, мы слишком смущены и боимся, чтобы кричать об этой проблеме. Мы прячемся, потому что ни один из нас не хочет быть замеченным. Поэтому мы все вместе думаем, что нас не существует.

Для некоторых отказ от просмотра порно вызвал неожиданную ломку:

Вот с чем я столкнулся: раздражительность, усталость, бессонница (даже снотворные не очень помогают), дрожь, дефицит внимания, одышка и депрессия.

* * *

За свою жизнь я сталкивался с несколькими зависимостями — не только от алкоголя и никотина, но и от до других веществ. Я преодолел каждую, но это была самой сложной. Тревожность, сумасшедшие мысли, бессонница, безнадежность, отчаяние, ощущение бесполезности и многие другие негативные вещи стали частью моей жизни, когда я решил отказаться от порно. Это соблазнительная, отвратительная вещь, с которой я больше никогда в жизни не буду иметь никакого дела. Никогда.

Если вы не связываете эти симптомы с ломкой от отказа и восстановлением, но замечаете, что, когда вы смотрите порно, эти симптомы исчезают, то вы, конечно, испытываете сильное желание вернуться к регулярному просмотру порно. Но я вернусь к симптомам ломки в главе, посвященной восстановлению.

Самое страшное, что мужчины с эректильной дисфункцией, решившие отказаться от порно, на первых этапах испытывали полную потерю либидо и вялость гениталий, пусть и временно. Даже люди без эректильной дисфункции иногда отмечали временную потерю либидо и странную сексуальную дисфункцию после отказа от «порноиглы»:

У меня совершенно нет никакого сексуального желания. Никаких спонтанных стояков. Это очень странное чувство, ты смотришь на красивую девушку, в твоей голове мысли «да уж, она красивая, надо с ней познакомиться», но в то же время у тебя совершенно нет сексуальных мыслей в этот момент. Это очень странное и необычное для меня ощущение. Как будто меня кастрировали.

Страхи импотенции отправили парней обратно в интернет, они хотели подтвердить свое мужское достоинство. Этих парней не предупредили о симптомах ломки. Они привыкали к более экстремальным жанрам порно, мастурбировали даже когда пенис был

вялым. Для них это была цена, которую они были готовы заплатить за восстановление своего либидо. Порно было для них лекарством.

Однако многие заметили, что в долгосрочной перспективе либидо не восстанавливалось от просмотра порно. Им надо было дождаться, когда оно вернется само, — иногда это могло занимать месяцы.

Интересно, что при сексуальном истощении самцы крыс также демонстрируют похожие симптомы до тех пор, пока не восстановится их либидо[23]. Является ли эта сексуальная кома, вызванная порно, биологически объяснимой? Ученые изучают крыс из-за того, что структура их примитивного мозга очень похожа на нашу. Как говорит молекулярный биолог Джон Джей Медина, исследование на животных «для изучения человека — это как фонарик, освещающий биологические процессы»[24]. Другими словами, ученые исследуют крыс не для того, что помочь им с их зависимостями, эрекцией и другими проблемами, а чтобы разобраться с проблемами человека. К счастью, узнав о возможных проблемах с временной сексуальной комой, многие парни с новыми силами решили отказаться от порно:

Что касается комы. Когда люди говорят, что им кажется, будто их член сдох, они не преувеличивают. Он реально кажется мертвым. Такое ощущение, что ты носишь какой-то отросток.

С развитием популярности видеохостингов порно становилось все более доступным. Огромное количество молодых людей до 30 лет и подростков получили ту же сексуальную дисфункцию, что и их более старшие товарищи. Очень быстро они стали основной аудиторией сайтов, где мужчины обсуждали проблемы сексуальной дисфункции, как позднее они выяснили, вызванной просмотром порно.

Другой эксперимент

К 2011 году многие начали создавать онлайн-форумы, посвященные экспериментам с отказом от просмотра порно. Они надеялись, что это поможет решить возникшие из-за порно проблемы со здоровьем. Они также замечали, что отказ от порно помогал временно отказаться и от мастурбации. На самом деле многие просто не могли мастурбировать без порно, во всяком случае на первых порах.

Эти парни хотели дать своим мозгам отдохнуть от хронического перепотребления онлайн-эротики, это была основная задача их эксперимента. Они назвали свой подход «перезагрузка».

Самый известный форум на английском языке — Reddit/NoFap. Кроме того, можно отметить и другие англоязычные форумы, такие как Reboot Nation, Reddit/PornFree, YourBrainRebalanced и NoFap.com[25]. Женщины также посещают эти форумы, их количество регулярно растет. Некоторые даже открыли свой собственный форум Reddit/NoFapWomen. Я следил за несколькими из этих форумов, так как многие участники регулярно заходили на мой сайт.

Эти полуподпольные движения игнорировались основными СМИ как минимум до 2016 года, когда журнал «Time» напечатал статью «Порно и угроза мужественности». Тысячи людей по всему миру к этому моменту уже прошли через сложнейший эксперимент по отказу от искусственной сексуальной стимуляции в интернете (интернет-порно, вебкам-модели, эротическая литература, реклама эскорта и т. д.). Многие поделились своими результатами через несколько месяцев после отказа.

Этот обширный эксперимент проводился без контроля и без использования двойного слепого метода (такие опыты были бы невозможны, т. к. исследователи должны были бы просить участников эксперимента прекратить мастурбировать на порно, что само по себе является информированием как подопытных, так и исследователей о целях эксперимента).

Безусловно, «субъекты» не отбирались случайным образом. Это были люди, которые сами хотели поэкспериментировать с отказом от порно. Кроме того, большинство испытуемых были воспитаны на интернете, в эксперименте не принимали участия представители всех слоев населения. Несмотря на то, что количество участников форумов постоянно росло, у нас не было четкого процентного разделения по возрастам людей с проблемами, вызванными порно.

Некоторые ученые утверждают, что люди, которые экспериментируют с отказом от порно, должны быть мотивированы религиозными причинами. Тем не менее все форумы, указанные выше, являются светскими. Крупнейший форум с, вероятно, самым низким средним возрастом несколько лет назад провел опрос среди своих пользователей. Только 7 % подключились по религиозным мотивам[26].

Информация, размещенная на этих форумах, является неофициальной, но игнорировать ее для дальнейшего исследования было бы ошибкой. Выборка людей, отказавшихся от порно и заметивших положительные изменения, является на удивление диверсифицированной. У них разное прошлое, разные культуры и разные религии; некоторые из них сидят на психотропных препаратах; одни состоят в отношениях, другие — одиночки; кто-то из них курит сигареты, а кто-то — легкие наркотики; некоторые из них — бодибилдеры; они все разного возраста и т. д.

Отказ от порно в исследованиях

Одна из причин, по которой этот огромный неформальный эксперимент является ценным, заключается в том, что субъекты устраняют переменную просмотра интернет-порно. Лишь в небольшом количестве формальных исследований участников просили об этом, и все они демонстрировали удивительные изменения[27].

Многие формальные исследования порно взаимосвязанны. Они могут рассказать нам об эффектах, связанных с просмотром порно, но не демонстрируют факторы, вызывающие проблемы (или является ли эффект двунаправленным, то есть если тот же самый фактор, например депрессия, может быть вызван одним поведением и в то же время его же и побуждать). В случае с поисками побочных эффектов интернетпорно очень важно установить последовательность.

Почему это важно? Это важно, потому что человек, чьи симптомы вызваны просмотром порно, не может избавиться от них, не отказавшись от порно. Психологи и психиатры обычно учатся определять, что те или иные симптомы указывают на скрытые нарушения, на которые влияет чрезмерное потребление веществ или другая патологическая привычка. Некоторые медики считают, что перепотребление интернета может ухудшать подобные симптомы или даже вызывать реверсивные симптомы, которые напоминают те самые скрытые патологии (такие как социофобия, депрессия, апатия, проблемы с концентрацией и снижение работоспособности). Они рискуют некорректно определять психологические заболевания у пациентов с этими патологиями и назначать препараты, которые

временно могут скрывать эти симптомы. И если препараты часто имеют побочные эффекты, то, чтобы их избежать, очень важно идентифицировать симптомы, вызванные просмотром порно, ведь для их лечения достаточно отказа от него.

Кроме того, это важно и потому, что только когда причинно-следственная связь будет корректно построена, родители и чиновники смогут решить, кто и в каком возрасте получит доступ к интернетпорно. Но это очень сложно, так как академические исследования идут безумно медленно. И в то же время феномен онлайн-порнографии развивается со скоростью света и уже может быть причиной большого количества проблем. За последнее десятилетие технологии, с помощью которых можно получить доступ к порно, настолько развились (например, порно в прямом эфире, доступ подростков к порно в телефонах, порно в виртуальной реальности), что, когда исследование выходит, его выводы уже выглядят устаревшими. Даже самые убедительные исследования устаревают чрезвычайно быстро; ученым ничего не остается, кроме как полагаться на не самую актуальную информацию. Политики делают то же самое. Как результат — отставание исследований приводит к плохим решениям.

По всем этим причинам жизненно необходимо исследование, которое установит причинно-следственные связи. Чтобы определить истинные эффекты, вызываемые порно, исследователи должны разработать эксперимент, в рамках которого субъекты будут отказываться от порно на определенный период времени, в то время как ученые будут отслеживать все изменения, происходящие с ними. Могут потребоваться месяцы, а иногда и годы, чтобы молодой человек заметил положительные сдвиги после отказа от порно, но большинство замечает их гораздо быстрее. Те, кто не замечает, возможно, имеют скрытые психологические проблемы.

Что мы поймем из исследования отказов от порно?

Несмотря на очевидность необходимости исследования, в котором бы субъекты отказывались от порно, к сожалению, было опубликовано

лишь шесть таких работ. Авторы заявляли о необходимости отказаться от порно для устранения симптомов, вызываемых просмотром. Все эти исследования демонстрировали удивительные изменения.

В 2015 году после оценки результатов субъектов в течение 30 дней исследователи связали просмотр порно со сниженной способностью отложенного удовлетворения. Затем они разделили исследуемых на две группы. Половина должна была воздержаться от их любимой еды, другая половина — от порно. Вторая группа показала лучшие результаты отложенного удовлетворения. Исследователи заявили, что «интернет-порнография является сексуальной наградой, которая приводит к обесцениванию иначе, чем другие естественные награды. Очень важно расценивать порнографию как уникальный стимул, награду и зависимость, и провести исследования влияния как на индивидуумов, так и на отношения»[28].

Исследование 2012 года показало, что участники, решившие отказаться от порно на три недели, отмечали укрепление в межличностных связях[29]. Оба этих исследования подтверждают, что даже те, кто не демонстрируют признаки зависимости, а лишь стремятся воздержаться, видят серьезные изменения уже примерно через три недели.

Израильское исследование было построено вокруг мужчины, который страдал от низкого интереса к реальному сексу, от влечения к фетишам и неспособности получить оргазм. В ходе лечения ему было необходимо отказаться от порно и мастурбации на шесть недель. Через восемь месяцев он сообщил о повышении сексуального желания, удачных сексуальных актах, оргазмах и удовольствии от «хорошего сексуального опыта»[30].

Обзор 2016 года о проблемах, вызываемых порно, написанный в соавторстве с докторами армии США, включал в себя три клинических отчета мужчин, у которых развились сексуальные дисфункции, вызванные просмотром порно[31]. Двое из троих субъектов смогли избавиться от этих дисфункций, отказавшись от порно. Третий субъект не смог отказаться от просмотра порно.

Французский психолог в 2016 году сообщил о клиническом эксперименте над 35 мужчинами, у которых развились эректильная дисфункция и/или аноргазмия, вызванная регулярным просмотром

порно[32] Его терапия заключалась в том, чтобы отучить мужчин от их привычек мастурбировать на порно. Сексуальная дисфункция исчезла у 19 из 35 пациентов, и эти мужчины смогли вернуться к обычной сексуальной жизни. Три пациента демонстрировали прогресс, но 13 других не смогли отказаться от порно. Также существует британское исследование, построенное вокруг молодого мужчины, который смог избавиться от задержки эякуляции после отказа от порно[33].

Наконец, европейские исследователи в 2016 году отчитались о первых результатах изучения эффектов периода отказа от порно и мастурбации на основе опыта «космодрочеров»[34] сайта NoFap. Результаты показывают, что воздержание:

1) развивает способность выделять как приоритетное не сиюминутное, а отложенное — долгосрочное — удовольствие;

2) развивает способность совершать более рискованные поступки, выходить из зоны комфорта;

3) развивает эмпатию;

4) делает человека в целом более открытым, более сознательным и менее невротичным.

Все эти исследования в совокупности с тысячами самоотчетов на онлайн-форумах демонстрируют острую потребность в выработке метода, в рамках которого именно удаление порно из жизни испытуемых будет главным способом достижения эффекта.

Трудности и последствия исследования

Ученые запаздывают с информированием общества о том, что некоторые его группы могут быть особенно подвержены проблемам, вызванным порно, особенно это касается подростков, мужчин из цифрового поколения и одиноких любителей порно[35]. Довольно часто исследователи сообщают о статистике зависимости и сексуальной дисфункции для всего населения страны или добавляют женщин в исследование определенных возрастных групп. Например, в опубликованной статье 2017 года уровень зависимости от киберсекса был равен 10,3 % среди учеников колледжей. Вам нужно прочитать

статью, чтобы понять, что каждый пятый парень (19 %) имел зависимость, но она была выявлена лишь у 4 % (каждая двадцатая пятая) девушек[36]. Безусловно, важно отслеживать изменения на всех пользователях, но также важно указывать у всех всех категорий зрителей, но подобные выборки скрывают масштаб проблемы, с которой столкнулись мужчины, представители цифрового поколения — наиболее уязвимая группа.

Исследователи, оценивающие мужчин среди зрителей порно, обнаружили, что уровень порнозависимости равен примерно 28 %[37][38]. Тем не менее как это исследование, так и указанные в предыдущем абзаце прошли незамеченными основными СМИ. Как результат, многие люди, смотрящие порно с подросткового возраста, редко связывают с этим возникающие у них проблемы, такие как социофобия, депрессия, вялая эрекция, до тех пор, пока они не от кажутся от порно. Какими бы несчастными они ни были, порно считается способом улучшить настроение — скорее маскировка, чем решение проблем. На самом деле, несмотря на недостаток доказательств, многие ученые рекомендуют частую мастурбацию (в том числе с помощью порно) как способ предупреждения рака простаты[39].

Все это означает, что лишь немногие исследователи, задававшие вопрос субъектам, вызывает ли просмотр порно какие-то симптомы, находили ответы. Многие даже не задумывались об этом. Например, до тех пор, пока они не пробовали реальный секс, они даже не подозревали, что у них есть сексуальная дисфункция, вызванная порно. Многие девственники, которые мастурбируют на порно, уверены, что будут настоящими жеребцами в постели с реальным партнером.

У любителей порно мало причин думать, что оно вызывает какие-то расстройства. Наоборот, общество связывает их проблемы вовсе не с перепотреблением интернет-контента… У современных зависимых от порно диагностируют и лечат социопатию, низкую само оценку, проблемы с концентрацией, недостаток мотивации, депрессию и другие отклонения. Им даже могут говорить, что их проблемы вызваны страхом унижения, связанного с неспособностью получить эрекцию или испытать оргазм без порно.

Некоторые тихо страдают из-за того, что их сексуальная ориентация странным образом изменилась, или что они просто извращенцы, которых возбуждает только нелегальное фетиш-порно, или что они никогда не смогут заняться сексом и иметь какую-то близость из-за сексуальной дисфункции. Не буду нагнетать, но я прочитал слишком много историй восстановлений, где упоминались суицидальные мысли. Исследование Оксфордского университета показало, что средний или серьезный уровень интернет-зависимости может приводить к повышению риска причинения вреда себе[40]. Ниже комментарии троих парней:

Суицидальные мысли сопровождали меня на протяжении всей жизни из-за этих проблем, но я сумел справиться, как только понял, что порно было их причиной. 115 дней спустя я наконец освободился от этих цепей. Да, мне тяжело, но я понимаю, что, если я воздержусь сегодня, завтра у меня будет секс с моей красивой девушкой.

* * *

Жизнь без порно выглядит иначе. Я думал, что от порно отказаться невозможно, пока у меня не появились мысли о суициде. Вот одна вещь, я о ней не знал, но она помогла мне — люди, которые смотрят транс-порно, делают это лишь для стимуляции, даже продюсеры признают, что эти фильмы создаются для натуралов. Мои мысли, что я гей или би, оказались лишь физиологической иллюзией.

* * *

Я был очень атлетичным, умным и социальным ребенком. Я был очень счастливым, у меня был миллион друзей. Но все изменилось, когда примерно в 11 лет я скачал KaZaA. Я посмотрел практически все виды порно (доминация, с животными, с инвалидами и т. п.). У меня развились серьезная депрессия и тревожность. Следующие 15 лет моей жизни были пыткой. Я был максимально антисоциальным. Я перестал со всеми общаться, сидел один в столовой. Я всех ненавидел. Я ушел из всех команд, в которых играл, и это несмотря на то, что везде я был одним из лучших. Мои оценки упали до минимально проходных. Я ненавижу это вспоминать, но я даже начал думать о самоубийстве в стиле «Колумбайн».

Результаты людей, которые отказываются от порно, ошеломляют. Опыт некоторых показывает, что их мозг был глубоко затронут сегодняшним стриминговым порно. Как мы можем увидеть, благодаря исследованиям мы уже начинаем получать представления о проблеме, хотя о наиболее важных выводах и причинно-следственных связях говорить еще рано. Сейчас лишь устанавливаются связи между просмотром порно или даже злоупотреблением порно и многими проблемами, о которых пишут на форумах, таких как депрессия, тревожность, стресс, социофобия, проблемы с вниманием, снижение влечения к живым людям, сексуальная дисфункция, неудовлетворенность в сексе и отношениях, специфичные сексуальные вкусы и возросшее пристрастие к экстремальным материалам.

Принимая во внимание значение показаний от первого лица на этих форумах по всему миру, доказывающих положительный эффект воздержания от порно, акцент должен быть сделан на дальнейших исследованиях, проливающих свет на механику того, что же происходит. Исследование также позволит отделить нарушения, вызванные порно, от других, которые вызваны детскими травмами или расстройством привязанности. Само собой разумеется, что не все проблемы могут быть вызваны просмотром порно. Так же, как и влечение к трансгендерам, желание доминировать и многие другие вещи могут быть частью цельной и гармоничной сексуальной идентичности. Проблема заключается во влиянии порно на мозг, а не в разнообразных и многогранных желаниях человека.

Схожие симптомы

Если изначально опыты по воздержанию от порно были попыткой решить проблему сексуальной дисфункции, сейчас люди отказываются от порно, чтобы получить разные положительные результаты. В этом разделе вы найдете собрание разбитых по категориям улучшений, указанных в самоотчетах после отказа от порно. Учитывайте, что многие пользователи получают большое количество разнообразных результатов. Например, этот бывший зритель писал:

Улучшения с момента отказа:

— социофобия резко пропала — в том числе появилась уверенность в себе, способность устанавливать зрительный контакт, поддерживать общение, да и в целом мои движения стали плавнее;

— больше энергии в целом;

— яснее, острее ум, уровень концентрации — выше;

— лицо выглядит свежее;

— депрессия проходит;

— появилось желание общаться с женщинами;

— вернулись стояки!

Другой парень так оценивал себя, пока был зависим от порно:

— Друзья уходили из моей жизни. Я бросил общение с ними, чтобы сидеть в своей комнате и просто получать удовольствие.

— Моя семья любила меня безоговорочно, но им не нравилась моя компания.

— Мне было трудно сосредоточиться на своей работе, а также на занятиях в университете.

— У меня не было девушки.

— У меня была невероятная тревога при взаимодействии с людьми, да и в целом.

— Я работал безумно много, но, казалось, ничего не получал от этого.

— Все говорили мне, что у меня что-то не так с головой. Я даже мельком увидел себя в каком-то видео... и этот пустой взгляд в моих глазах. Как будто у меня не все дома. О таких, как я, говорят: «витает в облаках».

— Нет энергии, сколько бы я ни спал, ни капельки. Ничего. Совсем. Всегда уставший. Мешки под глазами, бледный, с прыщами.

— Я был в ужасной депрессии.

— У меня была эректильная дисфункция, вызванная порно.

— Я был в стрессе, обеспокоен, растерян и потерян.

— Я не жил, но я и не был мертв. Я был зомби.

Естественно, люди пытаются понять, как такие разные симптомы могут быть вызваны порно и какие физиологические изменения могут вызывать их. Также они пытаются понять, почему некоторые пользователи видят другие результаты или даже не видят результатов в принципе. Исследование причин, по которым порно оказывает на

человека такой эффект, только начинается, и в следующей главе я предложу гипотезы, основанные на имеющихся сегодня данных о пластичности мозга и использовании интернета.

Но сейчас давайте подробнее изучим опыт людей, узнаем, что они испытывали.

Вмешательство в жизнь, потеря контроля

Невозможность контролировать употребление чего-либо (особенно употребление в таком количестве, которое мешает вести нормальный образ жизни) является основным столпом любой зависимости. Жизненные приоритеты человека смещаются из-за изменений в мозгу, о которых мы поговорим чуть позднее. Как результат, естественные вознаграждения, такие как дружба, достижения и работа, больше не могут конкурировать с новым видом вознаграждения. Ваш мозг верит, что *это* — в нашем случае просмотр порно — важная задача, и приравнивает ее к задаче выживания.

Чаще всего я дрочил так много, что под конец дня, когда я испытывал оргазм, ничего не выходило из меня. У меня не встал во время первого секса, и я отправился в порномарафон. Я просыпался, умывался и дрочил, дрочил весь день, дрочил вечером и потом шел спать. Шесть раз за день, иногда больше, я не шучу. Естественно, моя жизнь была кошмаром, я испытал на себе все негативные эффекты порно, умноженные на 10. Я знал, что порно и мастурбация влияют на меня, но я был в состоянии отрицания, мастурбация — это ведь хорошо, да? Ты не можешь быть зависимым от порно.

* * *

Моим дном оказался один день, когда я не сдал экзамен на диплом фармацевта и потерял девушку, и все из-за порно и прокрастинации.

* * *

Я начинал дрочить на трансгендеров, чтобы у меня встал, а я потом мог кончить на гетеросексуальное порно. Я даже не понял, в

какой момент начал смотреть много табуированного и экстремального порно, на которое я бы даже не кликнул пару лет назад. Я даже не верил, что дал себе зайти так далеко. Я просто не мог остановиться.

* * *

(Женщина.) Я могла «расслабиться» нереальное количество раз за одну ночь, просто потому, что девушки так могут. Многие женщины (но не все) больше смотрят эротику, а не порно. Чтобы кончить, мы больше фантазируем, тогда как парни больше визуалы. С интернетом найти эротику нереально легко, есть даже форумы, посвященные жанрам эротики, которую ты любишь. Моим рекордом было 7 или 8 сайтов, открытых одновременно, и я 3–4 часа искала на них идеальную историю, чтобы «расслабиться».

* * *

Я думал, что смотрю так много порно из-за возросшего либидо. Это было ошибкой, теперь я понимаю. У меня была зависимость. Я почти никуда не выходил, и у меня не было никаких контактов с женщинами.

* * *

До того как я отказался, я чувствовал себя дерьмово 24/7. Никакой энергии, никакой мотивации. Я как будто был в летаргическом сне. Я не ел нормально. Я не занимался. Я не учился. Мне было плевать на личную гигиену. Да и не было у меня сил об этом париться. В моем состоянии было невозможно просто постоять три минуты, не то что делать что-то продуктивное. Я уже месяц в завязке, и мне гораздо лучше.

* * *

Все в моей жизни — начиная от социального общения до психического здоровья — было уничтожено этой зависимостью. Самое ужасное, в своей голове я постоянно себя убеждал, что «это полезно для здоровья» и «это хотя бы не наркотики».

* * *

Во время пиков моей порнозависимости мне ничего не хотелось делать: я боялся идти на работу, встречи с друзьями и семьей не казались мне чем-то приятным, особенно по сравнению с моими порнотрадициями, которые доставляли мне больше удовольствия и стимуляции, чем что-либо еще. Как только зависимость ушла, мелочи жизни снова стали делать меня счастливым. Я стал замечать, что много смеюсь, улыбаюсь без причины, да и в целом чувствую себя хорошо.

* * *

Я думал, что я пессимист, хотя был просто торчком.

Невозможность испытать оргазм во время секса

Годы регулярного просмотра порно могут вызывать разнообразные симптомы сексуальных отклонений. Часто любители порно сообщают, что задержка эякуляции или невозможность испытать оргазм (аноргазмия) являются предвестниками развития эректильной дисфункции. Какие-то из симптомов, перечисленных ниже, также могут дополняться следующими изменениями:

— Жанры порно, которые были любимыми раньше, больше так не восхищают.

— Появляются нехарактерные фетиши.

— Просмотр порно становится более сексуально привлекательным, чем партнер.

— Снижается чувствительность пениса.

— Снижается половое влечение к сексуальным партнерам.

— Эрекция спадает во время пенетрации или через короткий промежуток времени после.

— Секс с проникновением больше не возбуждает.

— Фантазии о порно необходимы для эрекции или интереса к партнеру.

В 2015 году было опубликовано исследование пациентов клиники сексуального здоровья. Авторы обнаружили, что 71 % мужчин, мастурбировавших на порно больше семи часов в неделю, сообщали о

проблемах с сексуальной функцией, 33 % сообщали о задержке эякуляции. В трех из пяти исследований, упомянутых ранее, субъекты излечивались от аноргазмии после отказа от порно. Неудивительно, что в семи других статьях сообщалось о связи между просмотром порно и пониженным сексуальным желанием или трудностями с достижением оргазма[41].

Ниже представлено несколько примеров с форумов.

Я сейчас так счастлив! Мне 25 лет, я мужчина, и до вчерашнего вечера я ни разу не кончал со своей девушкой. У меня был секс, но я никогда не был близок к оргазму, какой бы ни была стимуляция. Как и все, я начал смотреть порно в возрасте около 15 лет. Если бы я только знал, что я с собой делаю.

* * *

(29 лет.) 17 лет мастурбации и 12 лет зависимости от экстремального порно. Я начал терять интерес к настоящему сексу. Кайф и отдача от порно стали сильнее, чем от секса. Порно предлагает неограниченный выбор. Я могу выбрать, что я хочу видеть в данный момент. Моя задержка эякуляции во время секса стала настолько большой проблемой, что иногда я не мог кончить в принципе. Это убило во мне желание заниматься сексом.

* * *

Я жил с задержкой эякуляции все свою жизнь, и не было ни одного человека (включая врачей), кто бы мог мне с этим помочь. Я начал пить виагру и сиалис, чтобы продержать стояк до оргазма — чаще всего больше часа активной стимуляции. Я был уверен, что регулярный просмотр порно также необходим. Хорошая новость — после отказа от порно у меня была пара актов самого лучшего в моей жизни секса без каких-либо препаратов. А я ведь старше многих из вас на 20 лет. Моя эрекция более частая, держится дольше, мы занимаемся любовью так долго, как оба этого хотим.

* * *

(4 месяца без порно.) Вчера был мой день рождения, у меня был секс с моей девушкой. Мы спим вместе несколько месяцев, но я ни разу еще кончил во время секса. До вчерашнего дня. Это было лучшее

чувство. Груз упал с моих плеч и моей девушки, она принимала это скорее на свой счет.

* * *

У меня были серьезные проблемы с задержкой эякуляции с моей бывшей девушкой. Мне надо было заниматься с ней сексом 2–3 часа, чтобы кончить (так что обычно я просто прекращал, шел домой и дрочил).

* * *

Я уже в завязке 10 недель, и это 10 недель успеха... и сегодня был классный секс с моей женой. Я не только кончил довольно быстро (победив задержку эякуляции), я сделал это не в безумном темпе, который обычно беру, чтобы разрядиться. Я медленно прошел весь путь, и это было прекрасно. Я даже скажу, что пытался притормозить в конце, я не хотел кончать так быстро! Неплохой опыт для того, у кого была задержка долгие годы.

Ненадежная эрекция во время сексуальной связи

Как и указывалось ранее, эректильная дисфункция является главной мотивацией участников форумов отказаться от порно. Признанный уролог Гарри Фиш также изучил влияние порно на развитие сексуальных дисфункций. В книге «The New Naked» он писал:

Я могу сказать, сколько человек смотрит порно, как только он начинает перечислять свои сексуальные дисфункции… Мужчина, который часто мастурбирует, может развить эректильные проблемы с его партнершей. Добавьте в это уравнение порно, и он может вообще потерять способность заниматься сексом. Пенис, который привык к определенной стимуляции для быстрой эякуляции, не будет работать так же в других условиях.

Согласно статистике, между 1948 и 2002 годами эректильная дисфункция у мужчин до 40 лет наблюдалась в 2–3 % случаев и не сильно росла после 40[42][43]. Но после 2010 года сразу в шести исследованиях уровень эректильной дисфункции у молодых мужчин был на уровне 14–33 %, то есть он вырос почти на 1000 % за последние 15 лет[44].

Больше доказательств невероятного роста случаев сексуальной дисфункции можно найти в издании «Глобального исследования сексуальных отношений и поведения» («Global Study of Sexual Attitudes and Behavior»), проведенного при участии большого количества мужчин в нескольких странах Европы. В 2001–2002-х годах результаты показали 13 618 сексуально активных мужчин в 29 странах[45]. Спустя 10 лет, в 2011 году, было зафиксировано 2737 сексуально активных мужчин в Хорватии, Норвегии и Португалии[46]. В исследовании 2001–2002 годов субъекты были в возрасте от 40 до 80 лет. В 2011 году они были до 40 лет. Базируясь на исторических данных, мужчины в возрасте скорее будут иметь проблемы с эректильной дисфункцией, чем молодые. Однако всего за десятилетие

ситуация изменилась. В 2001–2002 годах среди мужчин от 40 до 80 лет эректильная дисфункция была у 13 %, к 2011 году ее уровень варьировался от 14 % до 28 % среди молодых европейцев от 18 до 40 лет.

Подводя итог, отметим, что, во многих исследованиях последнего десятилетия с помощью разных инструментов найдены доказательства того, что трудности в сексе с партнером возникают практически у одного из троих молодых мужчин.

Мужчины и подростки испытывают проблемы в разной пропорции. Исследование канадских сексологов 2016 года показало, что на удивление подростки чаще демонстрируют проблемы сексуального характера, чем взрослые мужчины. За двухлетний период около 78,6 % мужчин (в возрасте 16–21) сообщали о сексуальных проблемах во время секса с партнером. Самыми распространенными были эректильная дисфункция (45 %), низкое влечение (46 %) и трудности с получением оргазма (24 %)[47].

Но и значения сексуальных проблем женщин тоже были высокими. Например, примерно половина женщин (47,9 %) сообщали о боли во время секса. В 2014 году британская команда исследователей, пораженная частотой гетеросексуальных анальных контактов среди подростков, решила исследовать качество этих контактов среди субъектов 16–18 лет. Результаты? «Анальный секс всегда представлялся болезненным, рискованным и принудительным, особенно для девушек»[48].

Высокий уровень показателей вялости пениса и низкого сексуального желания среди юношей должен удивить многих. Представьте, как себя сейчас чувствуют все эти «бычки» и «жеребцы». Сексологи, проводившие это исследование среди подростков, не были уверены в причинах таких высоких показателей и даже не упомянули интернет-порно в качестве возможных причин.

На мой взгляд, ни одна другая переменная, которая могла бы повлиять на такой значительный рост подростковой эректильной дисфункции и низкого либидо, не изменилась за последние 20 лет. Например, нездоровый образ жизни, включающий в себя проблемы с питанием и ожирением, курение и наркотики (факторы, традиционно коррелирующие с эректильной дисфункцией) не изменились пропорционально росту или вообще снизились в последние 20 лет.

Значение ожирения среди мужчин 20–40 лет в США выросло лишь на 4 % между 1999 и 2008 годами[49]. Показатели употребления наркотиков в США среди граждан старше 12 лет стабильны в течение последних 15 лет[50]. А количество курильщиков среди взрослых снизилось с 25 % в 1993 году до 19 % в 2011 году[51].

Некоторые предполагают, что депрессия или тревожность могут быть связаны с таким резким ростом, однако они не являются прямой причиной эректильной дисфункции. Например, одно исследование показало, что тревожность вызывает рост сексуального возбуждения у 21 % субъектов, а снижает у 28 %[52]. Что касается депрессии, то исследования скорее подтверждают, что эректильная дисфункция вызывает депрессию, а не наоборот[53]. И даже если большее количество молодых людей испытывают депрессию и тревожность, может ли небольшой рост по сравнению с 2001 годом объяснить такой резкий скачок проблем среди подростков, таких как низкое сексуальное желание, проблемы с оргазмом и эректильная дисфункция? Возможно, канадские сексологи не знали, что как минимум 23 исследования связывают просмотр порно и зависимость от него с сексуальными проблемами и низким уровнем интереса к традиционному сексу[54].

Я наблюдал два различных пути восстановления среди тех, кто описывал свой опыт на форумах. Нескольким мужчинам потребовалось довольно мало времени — всего 2–3 недели. Возможно, их трудности были вызваны чрезмерным количеством мастурбации (подпитанным интернет-порно) или ранними этапами десенсибилизации (начальное изменение при развитии зависимости, о котором мы поговорим в следующей главе).

Большинству мужчин потребовалось от 2 до 6 месяцев (а иногда и больше) для полного восстановления. Многие из них испытывали симптомы ломки, включая кому половых органов. Чаще всего это молодые парни, которые рано начали смотреть порно. Я предполагаю, что эта неблагоприятная тенденция является естественным результатом особой податливости мозга подростков[55], сталкивающихся с интернет-порно:

Когда я потерял девственность, я не чувствовал себя ТАК хорошо. На самом деле, мне было скучно. Эрекция ушла минут через десять.

Она хотела еще, а я уже нет. Следующий раз, когда я попробовал заняться сексом с женщиной, был ужасен. Сначала у меня была эрекция, но она прошла еще до того, как я вошел в нее. Я даже не стал надевать презерватив — слишком вялый член.

* * *

Я не мог получить стояк на свою девушку (теперь уже бывшую девушку) не один раз, а сразу несколько раз в течение наших трехлетних отношений. У нас ни разу не было оргазма при вагинальном сексе. Я ходил по врачам, читал книги для тренировки пениса, начал дрочить на порно POV (вместо экстремального, к которому я привык). Она поддерживала меня все время (она любила меня всем сердцем). Она даже купила красивое белье и попробовала быть «шлюшкой в спальне». Но даже не это не завело меня, потому что порно, которое я любил, было гораздо жестче — изнасилование, принуждение к сексу.

* * *

У меня никогда не было проблем с эрекцией на порно, но, когда дело дошло до реального секса, я начал пить сиалис. Через какое-то время, даже если я принимал несколько таблеток, у меня плохо вставал. Что за хрень?! Но на порно стоял всегда.

Многие мужчины старшего возраста начинали свой путь в мастурбации с каталога, журнала, видео на телевизоре с помехами или даже (удивительно для нынешней молодежи) с собственного воображения. У них даже был какой-то опыт секса с реальными партнерами до того, как они попали в мир доступного порно. Их мозг запомнил опыт «реального секса» и, даже если и был взбудоражен стимуляцией от интернет-порно, после отказа от него возвращался на правильные рельсы:

(Женат, 52 года.) У меня за плечами десятки лет порно. Я не смотрел порно и не дрочил уже четыре недели, так что могу сказать, что изменения невероятные. Сегодня я проснулся с одной из самых больших эрекций в моей жизни. Моя жена заметила это и очень любезно предложила мне отсосать. А ведь было семь утра! Я вообще не помню, чтобы я просыпался так с подростковых времен. Ну и

ощущения от оргазма были гораздо более яркими, совсем не как от порно.

* * *

(Женат, 50 лет.) Я никогда не думал, что у меня есть эректильная дисфункция. Я смог трахнуть свою жену. Боже, как же я был неправ. После моего восстановления мои эрекции стали больше, дольше, а головка разрывается. Моя жена стонет все время. У меня стоит даже после оргазма, так что я могу продолжать дальше. Утренний стояк также больше. У меня была эректильная дисфункция, но я был слишком ослеплен своей зависимостью, чтобы понять это. Имейте в виду, мне пятьдесят.

* * *

Награда за четыре месяца без порно — мой секс с женой стал гораздо лучше, и это на самом деле впечатляет после 15 лет брака. Да здравствует секс с женой! В сексе я лучше, чем когда-либо.

Это отчет мужчины среднего возраста, который начал мастурбировать на интернет-порно, но не стриминговое:

Я много дрочил с тринадцати лет, а на порно перешел с четырнадцати. В какой-то момент я подсел: больше фантазий или жестче порно, я перестал возбуждаться без прикосновений. Во время секса у меня появились проблемы с эрекцией, ее удержанием, особенно во время самого акта. За последние семь лет у меня не было серьезных отношений, и основная причина как раз в этой проблеме. Итак, теперь хорошие новости — как только я понял причину, я немедленно бросил смотреть порно. За последние шесть недель я старался себя сдерживать и не дрочить, насколько это возможно (мой рекорд — девять дней). И это сработало! На выходные я уехал за город с девушкой, и это было великолепно. У меня еще остались кое-какие проблемы из-за прошлых неудач. Но я просто хотел вам сказать, что это работает и это того стоит!

Что насчет женщин? Просмотр порно может сказываться на сексуальной отдаче некоторых женщин:

Для нас, девочек, довольно трудно вычислить эректильную дисфункцию, вызываемую порно, но я чувствую себя так же, как и

парни, которые это описывают. Я хочу, но у меня нет возбуждения. Нет пульсирующего, тянущего, подавляющего, приятного ощущения в клиторе и нижней части живота, только своего рода умственный толчок к оргазму. И у меня тоже есть преждевременная эякуляция, точнее ее можно назвать преждевременный оргазм. Но он очень слабый, не доставляющий удовольствия и практически никак не говорящий о себе, кроме как парой толчков в гениталиях.

Непривычная преждевременная эякуляция

Хоть и редко по сравнению с эректильной дисфункцией или отложенной эякуляцией, заядлые любители порно часто сообщают об этом симптоме после отказа от порно. Преждевременная эякуляция, вызванная порно, может показаться нелогичной. Но два возможных объяснения приходят в голову. Возможно, парень натренировал свою нервную систему на довольно быструю эякуляцию (даже при частичной эрекции). Так описывает это пользователь форума:

Мастурбация может вызывать преждевременную эякуляцию, особенно когда вы начинаете делать это рано. Вы хотите побыстрее достигнуть оргазма, потому что боитесь, что вас поймают. Поэтому вы учите свой мозг побыстрее кончать и не наслаждаться результатом.

Для других пользователей порно может стать серьезным триггером из-за прочных ассоциаций между порно и эякуляцией. Это происходит автоматически, как у собаки Павлова, у которой от звонка колокольчика начинала выделяться слюна.

Я больше не испытываю преждевременную эякуляцию, которая у меня была в течение пары лет. Это настоящее чудо, раньше я правда думал, что это генетический дефект. Я не догадывался о причинах, потому что, вероятно, был поглощен порно. До перезагрузки мой возбужденный пенис был очень чувствительным (гиперчувствительным), выстреливая так быстро, что даже стыдно. Мой пенис становился жестким, смотрел вверх, кожа натягивалась.

Топливо для запуска ракеты уже заливалось в него. Отсчет до запуска. 10 секунд, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2…1 ОРГАЗМ. Фраза «извини, дорогая» стала моим слоганом. Но сейчас, через 52 дня после перезагрузки, мой член — больше не ракета перед запуском. Он стоит на 10 часов, он чуть мягче, но моя эрекция лучше. Не поймите меня неправильно. Он достаточно крепкий, чтобы заняться вагинальным сексом, просто более гибкий, не такой каменный, не такой чувствительный и не такой взрывной. Самое главное, теперь я могу продержаться дольше с моей женой. Перезагрузка помогла в случае с моей преждевременной эякуляцией!

* * *

Когда вы смотрите порно, то становитесь слишком возбужденными, и эякуляция наступает через одно движение. Я спросил пару мужчин старше меня, как они могут держаться так долго. Они сказали, что могут продержаться долго всегда, поскольку не смотрят порно и не мастурбируют. Мой кузен, который может не кончать 20–30 минут, сказал, что он держится дольше, когда не смотрит порно и не мастурбирует.

* * *

Мы встречались с моей девушкой два года до расставания. У меня никогда не было сексуальных проблем (эректильной дисфункции или преждевременной эякуляции). Я не был зависим от порно, просто иногда на него дрочил. После расставания я начал регулярно смотреть порно и ходить в массажный салон с дополнительными услугами. Через шесть месяцев мы сошлись с той же девушкой, так что я снизил частоту моих других активностей. Секс был ужасен (по крайней мере, для нее). У меня не было проблемы со стояком (кроме пары раз), но я не мог продержаться и минуты. Отношения продолжались год, за который я ни разу не смог доставить ей оргазм во время секса. Это та девушка, которая кончала постоянно шесть месяцев назад.

Для других преждевременная эякуляция может сопровождаться форсированием оргазма при вялой эрекции:

Я заставлял себя кончить по утрам перед школой и пару раз после. Я даже не был возбужден, у меня не стоял, но что-то подталкивало меня побыстрее кончить. Мои механические привычки с порно привели к полной потере чувственности оргазмов, превратив их в короткий выстрел и мышечную память удовольствия. Если у вас есть преждевременная эякуляция, вызванная порно, добавьте к этому новые привычки, чувства и ощущения, которые выходят с ней на сцену. До этого оргазмы были нереальные (мои колени буквально тряслись), но сейчас я кончаю чисто механически без какого-либо удовольствия (в том числе и с женщинами). Это ощущается иначе.

Развитие странных предпочтений и фетишей

Давным-давно мужчины могли доверить своим пенисам рассказать все, что они знают, об их сексуальных вкусах и ориентации. Это было задолго до безлимитного доступа к порнороликам.

Наш мозг пластичен. Дело в том, что мы постоянно тренируем наш мозг — и не всегда сознательно. Из большого количество исследований мы видим, что любители порно движутся от одного жанра к другому, пока не оказываются среди того, что кажется им неприемлемым. Но из-за чего это происходит?

Одна из причин — скука или привыкание, свойственные развивающемуся подростковому мозгу. Подростки активно ищут острых ощущений, и им быстро надоедают разные вещи. Они любят новенькое. Чем страннее, тем лучше. Многие молодые мужчины рассказывали, что мастурбируют одной рукой, а другой кликают на видео. Вот ему надоело лесбийское порно, поэтому он пробует ролики с инцестом. За этим следует новизна и страх быть пойманным — и то и другое увеличивает сексуальное возбуждение. Как только он достигает кульминации, новые ассоциации начинают вырисовываться в его сексуальном мире.

Никогда до этого у подростков не было возможности менять жанры во время мастурбации. Эта на первый взгляд обычная практика может быть основной опасностью современного порно.

Я не интересовался странными вещами до того, как начал смотреть интернет-порно. Мне нравились девочки моего возраста. Теперь — большие задницы, огромные женщины, MILF, трансы, кросcдрессеры, жирные, худые, подростки. Однажды я на пару секунд попал на бисексуальный ролик (одна женщина, два парня), и во мне зародилось это чувство запрещенного, но я не дал ему развиться, не стал дрочить на это и переключил на следующий ролик. Так что я не смотрю на бисексуалов, и меня на это не тянет. И это только потому, что я не дал им шанса. Но я давал шанс каждому жанру,

который теперь люблю. Если бы я посмотрел видео со старушками, я бы любил и их.

Тенденция перехода к более жестким жанрам порно свойственна не только подросткам. В исследовании, проведенном до развития интернета, субъектам предлагалось обычное, ненасильственное или безобидное порно на 1 час в течение 6 недель подряд. Затем через две недели им было предложено посмотреть видеозаписи на их выбор — с рейтингами «для зрителей всех возрастов», «для просмотра в присутствии взрослых» и «только для взрослых». Субъекты, которые смотрели порно, выбирали фильмы, где фигурировали бандаж, садомазохизм и даже секс с животными. Эти предпочтения были скорее свойственны мужчинам, но в некоторых случаях случались и среди женщин[56].

Один из авторов этого исследования во время обзора релевантных источников утверждал, что любители порно скорее не будут ограничивать себя обычным порно при возможности посмотреть материалы, которые включают менее свойственные им сексуальные практики, включая в себя садомазохизм и жестокость во время секса. Он также отмечал, что после пристрастия к порно «эрекции становятся менее выраженными и менее продолжительными». Просмотр более экстремального порно был привлекательным тогда, потому что он мог привнести сексуальное разнообразие. Однако новое порно не способно было вернуть интерес на изначальный уровень. Реакции удовольствия либо не менялись, либо показывали разочарование и отсутствие отклика в течение недель, однако довольно быстро восстанавливались[57].

Вкратце: больше 25 лет назад уже были доказательства того, что любители порно имеют признаки привыкания, снижения сексуального отклика, у них появляются склонность к запросу на более экстремальные визуальные стимуляторы и неудовлетворенность, но все это было проигнорировано специалистами в области сексуального здоровья. Сегодня, когда исследователи наконец озаботились этой проблемой в связи с развитием безлимитного интернет-порно, оказалось, что половина субъектов — мужчин, смотрящих порно, — отмечали пристрастие к онлайн-материалам, которые «до этого не были им интересны или считались ими отвратительными».

Исследователи также обнаружили снижение эректильной функции и общего уровня сексуальной удовлетворенности[58].

Одна из причин, почему предпочтения могут изменяться, это толерантность, более длительный процесс в рамках зависимости, которому требуется больше стимуляции. Я раскрою это подробнее в следующей главе.

Как мы видим, сексуальная новизна является обязательным элементом для привлечения внимания вашего пениса. Если это не может сделать новая порнозвезда, попробуйте видео с групповым изнасилованием или чем-то пожестче. Нет, вы не будете никого насиловать или расчленять, но вам потребуется экстремальный материал, который снова заставит работать вашу страсть. Как вы можете помнить из введения, психиатр Норман Дойдж также изучал этот процесс у своих пациентов.

Этот феномен настолько часто встречается, а восстановление настолько обнадеживающее, что я приведу несколько примеров самоотчетов:

Я начал идти по дорожке порно с колледжа, постепенно мне нужен был все более жесткий контент, ну прямо очень жесткий, но сейчас он меня не заводит, когда я об этом думаю. Очень приятно это чувствовать — понимать, что мои фантазии возвращаются в норму, к тому, каким я родился, воспитывался, как должно быть у человека.

* * *

Мне надоело слышать от людей: «Ты то, что ты любишь». Многое из того, что я смотрю, я не люблю. Я просто больше не завожусь от нормальных жанров. Я никогда не мог представить, что буду дрочить на девочек, которые писают друг на друга, а сейчас уже и этого для меня мало. Сексуальность — сложная штука, мне кажется, мы только начинаем понимать, как интернет-порно влияет на человека. Мы все субъекты исследования, и из того, что я тут читаю, я понимаю, что люди меняются.

* * *

Могу сказать точно, фантазии с изнасилованием, убийством и подчинением никогда не посещали меня до того, как я начал смотреть

жесткое порно в 18–22 лет. После воздержания от порно в течение пяти месяцев все эти фантазии и жесть ушли. Я снова полюбил обычный секс и до сих пор люблю. Прикол порно в том, что тебе постоянно нужен более жесткий контент, более табуированный, более впечатляющий и запретный, чтобы у тебя действительно встал.

* * *

Я думал, что у меня никогда не будет нормального секса. Я был уверен, что мой мозг запрограммирован на фемдом (женское доминирование — жанр порно, где женщина унижает мужчин), как мужчина-гей, которого возбуждают только члены, не хочет секса с женщиной. Конечно же, я не знал, что фетиш, как я считал, запрограммированный в мой мозг, был результатом моих же привычек в порно. Это был ад, куда я сам себя и отправил. После трех месяцев без порно мое сексуальное здоровье восстановилось и убило во мне какие-либо сомнения относительно отказа от порно.

* * *

Мне 23 года, я мужчина в хорошей физической форме. Я начал смотреть стриминговое порно в 15 лет, быстро перешел от нормального порно на буккакэ (постоянная эякуляция многими мужчинами на женщину), порно с трансами, фемдом, инцест и т. д. Я даже не подозревал, как сильно травмирую себя, пока не потерял девственность в 20 лет. У меня были проблемы с эрекцией и ее удержанием. Это сильно ударило по моей самооценке, я боялся секса. С другими женщинами было точно так же. Я начал увеличивать частоту и продолжительность своих порносессий, углубляясь в более темные жанры порно. Через год я попробовал заняться сексом с красивой девушкой. И у меня не вышло. Я разочаровался в себе. Я начал смотреть гипно-порно и неожиданно анальную мастурбацию. Я подумал, что стал геем, но гей-порно меня не заводило. Я нашел NoFap и отказался от порно. После нескольких срывов я достиг отметки в 90 дней без порно. У меня пропало всякое желание смотреть его, особенно экстремальные виды. На 87-й день у меня было первое за годы свидание. На 96-й день мне отсосали, и все было круто. Удивительно, ведь до этого во время минета мне становилось

скучно, и я терял эрекцию. На 113-й день у меня был секс, я был великолепен, член стоял, как гора, все время. Я получил второй шанс в этой жизни.

* * *

Как знает любой подсевший на порно, чем больше порно ты смотришь, тем больше хардкора тебе нужно, чтобы удовлетворить себя. Моим дном были ролики с сексом с животными, инцест и прочее дикое порно. Обычный вагинальный секс никогда меня не возбуждал так сильно. Оральный и другие необычные виды секса были лучше. Они делали женщину объектом для получения удовольствия. После месяцев порнодетокса (если позволите) и секса с парой настоящих партнеров у меня пропала фиксация на альтернативных видах секса. Я влюбился в вагины снова! Звучит забавно, да? Мне до сих пор нравятся и другие виды секса, но интимность, которая возникает, когда ты внутри женщины, не сравнима ни с чем. Реально, это гораздо более сексуально. Это беспроигрышный вариант. И мое желание смотреть порно изменилось — раньше оно было постоянным ревом в моей голове, а теперь я передергиваю лишь изредка. И это не преувеличение.

Мужчины долгое время были уверены — то, что доводит их до оргазма, определяет их сексуальную ориентацию. Таким образом, они могут особенно сильно переживать за свою сексуальную ориентацию при исследовании различных фетиш-жанров порно. И все же такая эскалация неожиданных вкусов сегодня довольно распространена, особенно среди молодежи, воспитанной на видеохостингах, где найдется все:

Когда я вернулся в интернет ближе к 20 годам, я нашел много хостингов типа Youtube, где контент был категоризирован по жанрам. Сначала я выбирал то же, что и обычный нормальный мальчик-подросток, но с годами я сдвинулся к более жесткому контенту. Это были сцены насилия над женщинами, если быть точным, особенно хентай, где сюжет был слишком жестоким, чтобы воплощать его в жизнь. Но после 20 мне это надоело, и я нашел новые жанры. В течение года я погрузился во множество новых фетишей, с каждым разом они надоедали мне все быстрее. Сейчас я пробую

слезть, и мои вкусы заставляют меня чувствовать себя некомфортно. Это идет вразрез с моими сексуальными предпочтениями.

Еще хуже, в интернете очень распространена идея, что интернет-порно помогает зрителям «раскрыть их сексуальность». Крутые молодые исследователи безостановочно поглощают самый горячий контент, который только могут найти, чтобы наконец понять, какова их сексуальная идентичность. Они не понимают, что эрекция — это не единственное мерило фундаментальных сексуальных предпочтений человека.

Например, сам процесс зависимости может мотивировать переход на более жесткие видео, в то время как порно, которое казалось лучшим раньше, перестает восхищать. Кроме того, материалы, вызывающие беспокойство, также и вызывают сексуальное возбуждение. Как объяснял один исследователь, учащенный пульс, повышенное потоотделение — признаки реакции организма на адреналин — ошибочно принимаются за сексуальное влечение: «Мы неверно истолковали наше возбуждение. Это ошибка восприятия»[59].

Сексуальные интересы меняются[60]. В рамках нескольких исследований удалось получить реакции субъектов на эротические изображения с целью сравнить реакции мозга любителей порно с контрольной группой[61]. Получается, сексуальные интересы отличаются от фундаментальной сексуальной ориентации[62].

Следуя за своей эрекцией по разным жанрам, молодые люди доходят до контента, который идет вразрез с их сексуальной идентичностью:

Я гей, но из-за порно у меня стал появляться сексуальный интерес к женщинам. Ну, не сиськи, другие женские части стали возбуждающими. Порно — это слишком разогретая эротичная атмосфера. Все границы забыты, а желание получить возбуждение доминирует.

* * *

Я долгие годы сидел на гонзо, но больше не могу. Недавно я посмотрел гей-порно просто потому, что мне было скучно. И вот я здесь, мне двадцать восемь, я посмотрел все существующее в

интернете порно, надо бы посмотреть гей-порно. В этот момент семечко было посеяно — все реально хреново, надо бы остановить это. Конечно же, я не остановился.

* * *

На форумах Reddit и Empty Closets полно людей (геи/ би/натуралы), которые совершенно потерялись в своей ориентации и не понимают, почему они хотят сосать члены или смотреть странные видео после порно. Любители стримингового порно порно идут в интернет и ищут ответы. На французских форумах происходит то же самое. Тысячи людей постят, и столько же не понимают, почему они полюбили члены или у них появилась привязанность к фемдом. Их объединяет использование интернета (порно, чаты, сайты знакомств).

Исследование 2016 года подтверждает, что сейчас для мужчин становится обычным просмотр порно, идущего вразрез с их сексуальной идентичностью. Гетеросексуальные мужчины смотрят порно, в котором содержится мужской однополый секс (20,7 %), а гомосексуальные мужчины смотрят гетеросексуальные видео (55,0 %) [63].

К сожалению, многие любители порно остаются встревоженными из-за того, что не знают, какие угрозы несет порно и как отказ от него избавляет от этих проблем. Когда зрители становятся одержимы сомнениями относительно своей ориентации, им ставится диагноз СОКР или ГОКР — сексуальное (или гомосексуальное) обсессивно-компульсивное расстройство.

(19 лет.) Я реально верил, что становлюсь геем. ГОКР был таким серьезным в то время, что я думал спрыгнуть с ближайшей высотки. Я был в глубочайшей депрессии. Я знал, что люблю девочек и не могу любить другого парня, но почему у меня тогда эректильная дисфункция? Почему мне надо смотреть на гей-порно, чтобы получить возбуждение?

Позвольте уточнить, что из-за пристрастия к новым жанрам порно сомнения относительно ориентации возникают не только у гетеросексуалов:

У меня был ГОКР, но связанный с тем, что я боялся оказаться на самом деле гетеросексуалом. Я возбуждался только от лесбийского и классического порно. Да, я именно «боялся», потому что моя социальная идентичность была построена вокруг того, что я мужчина-гей, я состою в браке с мужчиной. Если я «стану натуралом» (шаг, на который никто сейчас не пойдет, это большее табу, чем каминг-аут в качестве гея), я стану социальным изгоем. В конце концов я понял, что я эротизировал этот страх в себе.

Любая форма ОКР — это потенциально серьезное медицинское расстройство. Не важно, гей вы, натурал или не определяете свою ориентацию, если у вас есть эти симптомы, вам необходимо обратиться к медицинскому специалисту, который на самом деле понимает, что необходимо обязательно проверять наличие ОКР, а не делать преждевременные выводы об отрицании своей сексуальности.

Я был у психиатра. Он подтвердил, что у меня ОКР, и прописал алпразолам (ксанакс). Сейчас мои симптомы ГОКР почти незаметны. Я могу четко мыслить. У меня улучшился аппетит, пару раз я даже выспался. Теперь я знаю, что я не гей или би, и моя ломка из-за отказа от порно стала проходить легче, больше нет этого влечения. Так что, если кто-то вас спросит, насколько серьезна зависимость от порно, скажите, что знаете парня, который пил ксанакс из-за ломки.

Снижение интереса к реальным партнерам

«Молодые мужчины в Японии все чаще испытывают безразличие к сексу или совсем от него отказываются, женатые пары начинают заниматься сексом еще реже», — так издание «Japan Times» описывало опрос 2010 года, благодаря которому обнаружили эту серьезную тенденцию. Больше 36 % мужчин от 16 до 19 лет не заинтересованы в сексе, значение удвоилось по сравнению с 2008 годом — тогда было 17,5 %. Мужчины от 20 до 24 лет показали схожий тренд, увеличившийся с 11,8 % до 21,5 %, мужчины от 45 до 49 лет — скачок от 8,7 % до 22,1 %[64]. Япония не одинока в этой беде. Во Франции опрос 2008 года показал, что 20 % мужчин от 18 до 24 лет не

заинтересованы в сексе[65]. Является ли порно причиной? Итальянское исследование 2015 года выявило, что 16 % старшеклассников, которые смотрят порно как минимум раз в неделю, отмечают аномально низкое либидо, в то время как ни один человек из тех, кто не смотрит, не отмечал снижения либидо[66]. Происходит нечто странное, и оно добралось уже и до США. Процент сексуально активных школьников в США снизился с 38 % в 1991 году до 30 % в 2015 году[67]. Ученые предполагают, что «это связано с доступностью порно и большим количеством времени, проводимого перед экраном компьютера». Согласно исследованию 2016 года, молодые люди, которые часто смотрели порно и демонстрировали признаки привязанности, вынуждены были возвращаться к нему для возбуждения и во время сексуальной активности с партнером. Кроме того, они получали меньше удовольствия от секса по сравнению с мужчинами, которые не смотрели порно[68]. В 2017 году ученые сообщили, что большое количество увиденного порно приводит к предпочтению просмотра порно реальным партнерам для получения сексуального удовольствия[69].

На форумах люди часто задают вопрос: «Вы думаете, я асексуал?» Если задать им вопрос: «Мастурбируете ли вы?», они обычно отвечают: «Да, 2–3 раза в день на порно». Они асексуалы или просто испытали на себе влияние порно? Эта бесконечная стимуляция может продолжаться еще долго после потери реальных партнеров.

Строго говоря, я не асексуал, я до сих пор нахожу девушек красивыми. Но меня больше не тянет к ним, ни сексуально, ни романтически, но подсознательно я знаю, что они привлекательны. Парни, у вас бывает такое болезненное чувство, когда вы смотрите на горячую девчонку? Вы хотите, чтобы она вас завела, но вы просто не можете. Это бесит.

* * *

(18 лет.) До порно в 15 лет я был безумно похотливым и преследовал что угодно на двух ногах. Я трахал девочек, и у меня были нереальные стояки. Порно уничтожило меня, я совершенно потерял интерес к девушкам, не мог держать эрекцию. Несмотря на юный возраст, я понимал, что со мной что-то не так, ведь я должен был

быть помешан на женщинах, как это было до порно. В 17 лет я начал свою перезагрузку. Вчера у меня был успешный секс без каких-либо препаратов, стояк был великолепный.

* * *

Женщины снова стали для меня светом. Они красивые, милые и игривые. И да, я смотрю на них, восхищаюсь их красотой и сексуальностью, ведь мы парни, это то, что мы делаем. Но и это еще не все. Невозможно описать, как отказ от порно заставил меня ценить женщин и время, проведенное с ними. Когда я дрочил 5–12 раз в неделю на порно, секс был позором. Не только потому, что у меня с ним были проблемы, это казалось «неправильным» типом стимуляции. Спустя шесть месяцев у меня нет никаких проблем. Секс стал в 20 раз более стимулирующим, чем мастурбация. Сейчас, чтобы возбудиться, мне нужна прелюдия, и моим партнершам это нравится! Я смеюсь над собой, когда порой дрочу и не получаю столько удовольствия.

* * *

(19 лет.) Годы я был уверен, что смотрю порно из-за постоянного возбуждения. Я думал, что как только у меня появится девчонка, я не буду дрочить. Но недавно у меня два раза *не встал на женщину, с которой я работаю! И потом я, блин, пришел домой и дрочил, представляя, как трахаю ее. Самое ужасное, что я даже не понимал, как все хреново, до вчерашнего дня. Ну, если бы я реально дрочил, потому что мне нужен секс, у меня бы встал на нее, да? Я просто отказывался признавать проблему.*

* * *

(День 46-й.) Последние три дня я испытываю это сильное, естественное сексуальное влечение к настоящей женщине. Я просто замечаю женщину, и это меня заводит, мне даже не надо думать об этом. Блин, так это и должно работать! Черт, невероятно, как порно все портит! Чувствительность моего пениса была никакой. Я чувствую себя хорошо, как никогда раньше.

* * *

Мои друзья называют меня человеком с нереально завышенными стандартами девушек, ну и поэтому обламывается мне редко. Через 40 дней я уже подкатываю к большему количеству девушек, не только потому, что они красивые, но и из-за того, что они за люди, из-за того, на какие темы они разговаривают. Раньше девушки не были чем-то особенным. Они просто были. Мой мозг хотел нереальных «шлюшек», но только сейчас я понял, что я потерял годы на фантазии о нереальных отношениях вместо того, чтобы быть счастливым с тем, что что у меня есть здесь и сейчас (что на самом деле включает в себя самых классных девушек, которых я видел).

* * *

Раньше я отмечал красоту, конечно же, но никогда не испытывал желания быть с девушкой. Я перевел весь мой сексуальный драйв в порно. Все сексуальное для меня было в порно. Я никогда не думал о себе, этом чуваке с членом, как о ком-то, у кого будет секс с девушкой. А сейчас я понимаю, что секс — самое естественное занятие. «Блин, да я могу заниматься сексом. Блин, так много девчонок хотят меня трахнуть!» Внезапно моя ненависть к себе стала казаться бессмысленной. Я наконец почувствовал то, что чувствует большинство мужчин. И это было круто.

Влияние на романтику

Отношения тоже страдают от порно. Излишняя стимуляция может помешать парному союзу (как это называют ученые) или влюбленности (как это называем мы). Когда ученые ввели амфетамин парным животным, обычно моногамные, они перестали демонстрировать предпочтение одному партнеру[70]. Искусственная аномально интенсивная стимуляция как бы захватывает их механизм привязанности, превращая их в обычных млекопитающих (с беспорядочными связями), в мозгу которых приглушены нервные связи, отвечающие за продолжительную связь.

Исследование на людях также подтверждает, что излишняя стимуляция ослабляет парный союз. Согласно исследовательской работе 2007 года, достаточно воздействия множества изображений

сексуальных женщин для того, чтобы мужчина стал меньше ценить своего реального партнера[71]. Он оценивает ее ниже не только по привлекательности, но и по доброте и интеллектуальным способностям. Кроме того, субъекты обоих полов оценивают снижение удовольствия с реальным партнером после просмотра порно; это включает уровень привязанности партнера, его внешность, сексуальную раскрепощенность и умения в постели[72]. И мужчины, и женщины подтвердили увеличившуюся важность секса без эмоционального вовлечения.

Сейчас существует более 70 исследований, большинство из которых относительно новые, связывающих просмотр интернет-порно (или проблематичную привязанность к порно) с сексуальными проблемами, снижением возбуждения от сексуальных стимуляций и снижением уровня удовлетворенности в сексе и отношениях[73]. На самом деле, просмотр слишком большого количества порно у мужчин напрямую связан со снижением удовольствия от сексуальной близости с партнером.

(День 125-й.) Я в длительных отношениях и готов подписаться под фактом, что отказ от порно помог мне с сексуальной жизнью. Очень. У меня не было эректильной дисфункции, или преждевременной эякуляции, или каких-то других проблем с сексом, но сравнивая то, что у меня есть сейчас, с сексуальной жизнью, пока я дрочил… отстой. Сейчас это далеко не отстой, у каждого из нас более сильное либидо, чем было до. Не знаю, как — если вообще — мой отказ от порно улучшил ее либидо, но она сейчас сильнее заинтересована в сексе

* * *

(50 лет.) В течение многих лет я предлагал жене разные активности, которые почерпывал из порно. Она соглашалась, но это никогда не приносило удовольствия. И хоть у нас была довольно обычная сексуальная жизнь для людей нашего возраста, я всегда сравнивал порно с моей жизнью, с моей женой и разочаровывался. Сейчас все меняется. Во время секса вчера вечером я неожиданно почувствовал такую близость, пугающую близость, глубокую связь, какой у меня никогда не было до. Это стало для меня шоком. Это

было так прекрасно, что я не могу описать словами, но я до сих пор очарован этим.

* * *

(19 лет.) Хотя я и смотрел порно, я никогда особо не хотел заняться сексом. Два парня смогли привлечь мое внимание. Но думаю, порно приглушало мое желание быть с кем-то из них. После отказа от порно я неожиданно для себя начал понимать, что мне реально нравятся оба и я вижу себя в счастливых отношениях с одним из них. Это стало... как будто мое сердце тянулось к ним. Вместо того чтобы мечтать, мое тело как будто говорило: «Пошли сделаем это в реальной жизни». Неожиданно я обнаружил в себе эту странную энергию, которая на самом деле привлекала.

[Через некоторое время он начал отношения с одним из мужчин].

* * *

(30 лет.) Раньше секс не был эмоциональным. В какой-то момент казалось, что я вообще был в постели один — так глубоко я погружался в себя (фантазировал, не мог кончить и т. п.). Когда мне было 20–30 лет, девушки просто не возбуждали меня так, как порно, как бы хорошо они ни выглядели. Тогда я этого, конечно, не понимал, но с момента начала моего четырехмесячного воздержания от порно я понял, как хорош может быть секс с девушкой, если удалить одну переменную — просмотр порно.

* * *

(200 дней.) У меня сейчас такой сексуальный драйв. Я хочу свою жену больше, чем когда-либо. Если долгое время у нас нет секса, я начинаю чувствовать «сексуальную напряженность», она реально существует. И поверьте мне — как только вы дойдете до этого момента, вам будет плевать, какие там вам были нужны суперспецифичные порнофетиши, на которые у вас стоял, одного слова женщина (или мужчина, или как хотите) вам будет достаточно, чтобы у вас встал.

* * *

Мое сексуальное желание сейчас самое сильное за всю мою жизнь. Сейчас я смотрю на женщин, которые могут стать хорошими подругами и, возможно, хорошими матерями. Красота больше не главное.

* * *

До отказа от порно мне казалось, что мне нужны более нормальные фантазии. Сейчас, после восьми месяцев воздержания от порно, фантазии, которые у меня были раньше, уже не возбуждают… совсем. Мы с женой наслаждаемся нашей сексуальной жизнью, которая теперь свободна от фантазий. Теперь я могу заниматься с ней любовью без проблем с эрекцией, лицом к лицу.

Социофобия и самооценка

У зрителей, способных воздержаться от порно, часто возвращается желание общаться с другими людьми. Также восстанавливаются и их самооценка, возможность смотреть в глаза, чувство юмора, оптимизм, их уровень привлекательности для потенциальных партнеров и т. д. Даже те, кто сталкивался с серьезными симптомами социопатии, находят способы вернуть социальный контакт: шутят и улыбаются с коллегами на работе, заводят онлайн-знакомства, посещают группы медитации, ходят в клубы и на дискотеки и т. д. Иногда это занимает месяцы, но для большинства переход такой быстрый, что поражает их.

Не только мой сайт собирает хронику это неожиданной взаимосвязи. Известный психолог Филипп Зимбардо в его знаменитом выступлении на TED «The Demise of Guys» («Парни сдают?») отмечал, что «возбужденная зависимость» (порно, видеоигры) является основным фактором увеличения социальной напряженности и социопатии среди цифрового поколения.

Гипотеза Зимбардо заключается в том, что значительное время, проведенное перед экраном, сказывается на развитии нормальных социальных навыков. Уже 10 исследований связывают просмотр порно с тревожностью, в одиннадцатом оно связывается с застенчивостью[74]. Однако это не объясняет рост уверенности в себе после отказа от

порно, а также причину, по которой некоторые парни восстанавливаются так быстро.

Психиатр Норман Дойдж в книге «Пластичность мозга» предполагал, что интенсивная стимуляция при помощи современного порно захватывает и переписывает «недвижимость мозга», которая до этого использовалась для создания социальных связей. Настоящие люди становятся менее привлекательными, а ненастоящие — наоборот. Но избавление от порно заново открывает пространство для таких социальных наград, как друзья и партнеры. Я раскрою эту тему в следующей главе.

До порно у меня было много друзей, пара девушек, я чувствовал, что я на вершине мира. Ничто не могло меня оттуда скинуть. Я чувствовал, что смогу среагировать на что угодно. А потом у меня появился новый компьютер. Через год или два я понял, что нахожусь на дне, окруженный социофобией, которая дополнялась большим количеством выкуренной травки. Ничто не интересовало меня в жизни.

* * *

Я не обычный асоциальный пингвин, который сам себе диагностировал болезнь. Я был у психиатра, он поставил мне диагноз — средняя или серьезная социофобия, — прописал мне препараты. Я не понаслышке знаю о всплеске адреналина, возникающем, когда мимо тебя проходит человек, о том, как сердце выпрыгивает, когда тебе надо говорить на уроке или на встрече (будто ты и впрямь способен хоть что-то произнести), о долгих одиноких прогулках, совершаемых, чтобы не встречаться лишний раз с людьми, о стыде, испытываемом, когда смотришь человеку в глаза, об огромной стене между тобой и всеми остальными. Потливость, трясучка, панические атаки, ненависть к себе, суицидальные мысли — я прошел через это все. Я пробовал бросить порно два года, и я еще не воздерживался так долго, как сейчас. Я больше не испытываю «пытки», о которой написал выше. Я еще не новый человек, не светский лев. Я остаюсь собой, но я свободен от социофобии. За последние два года у меня было больше знакомств, отношений с девушками, новых друзей, чем за предыдущие 25 лет моей жизни. Я

чувствую себя комфортно в своем теле, а стена, которой я отгородился от окружающих, разрушается.

* * *

Социальные связи. Я очень этого боялся, да и вообще был неспособен их поддерживать еще 50 дней назад.

Где-то неделю назад я на удивление легко и без особых усилий общался с людьми, с кем бы не смог даже заговорить, пока смотрел порно. Я не мог смотреть людям в глаза. Я специально прятался от людей в общественных местах, лишь бы избежать неловких разговоров. Я не мог заставить себя разговаривать. Женщины, даже те, кого я знал лично, пугали меня. В течение дня я мечтал пообщаться с нормальным человеком. Сейчас это меняется на моих глазах. Я могу общаться с уверенностью, быть собой. Я могу непрерывно смотреть в глаза человеку. Я стал частью разговоров, не то, что раньше, когда я просто стоял в сторонке и мечтал побыстрее уйти.

* * *

Новые люди, с кем я знакомлюсь, говорят, что им нравится моя уверенность, что я хорошо говорю. Я слышу комплименты, о которых не мог и мечтать пару месяцев назад.

* * *

Мои отношения с женщинами кардинально изменились. Кажется, есть какое-то подсознательное восприятие твоей увеличившейся силы или что-то в этом роде. Трудно объяснить. Женщины делают комплименты моему стилю и фигуре. Я лучше понимаю язык тела. Люди больше не пугают меня, как раньше. Их злоба просто отталкивается от меня, а я остаюсь в том же безмятежном состоянии.

Невозможность сконцентрироваться

Отказавшиеся от порно часто сообщают об «улучшении концентрации», «отсутствии тумана в голове», «более ясном

мышлении» и «улучшении памяти». Неудивительно, ведь исследователи связывают порно (и эротику) с проблемами концентрации[75], влиянием на механизмы памяти[76], ухудшением исполнительных функций[77] и снижением академической успеваемости[78]. Несколько исследовательских групп связывают порно с импульсивностью и невозможностью сохранять чувство удовлетворения[79]. При жизни с порно это становится настоящей угрозой достижению жизненных целей. Эти результаты подтверждают выводы, что регулярный просмотр порно, даже людьми без зависимости, приводит к сокращению серого вещества в участках мозга, отвечающих за когнитивную функцию[80].

Когда я сидел на порно, у меня постоянно был туман в голове, как будто похмелье, я не мог сконцентрироваться, общаться с людьми, да и просто заниматься ежедневными делами. Через 7–10 дней без порно это ощущение прошло. Мой разум стал чистым, мысли контролируемы, я в целом стал более расслабленным.

* * *

Мне 34 года, я начал пить аддералл несколько месяцев назад. Через два месяца после отказа от порно он больше мне не нужен. Вот что я сейчас испытываю: я могу обработать и запомнить гораздо больше информации. Я лучше помню моменты своей жизни. Я не раздражительный, лучше фокусируюсь. Я гораздо быстрее выполняю задания.

* * *

Что еще изменилось — я стал лучше писать. Не имею в виду писать рукой (хотя это тоже улучшилось). Я имею в виду подбор слов, построение предложения и т. д. На первом курсе аспирантуры (которую я уже закончил) написание текста становилось пыткой. Сейчас, после отказа от порно, это наслаждение. Так легко и просто. У меня больше слов в арсенале — видимо, из-за улучшения памяти.

* * *

Память — у меня всегда была хорошая память, но после отказа от порно она стала нереальной. Я могу войти в комнату с 15 людьми

и запомнить, а потом и воспроизвести их номера телефонов меньше чем за пять минут. Оценки на высоте. Социофобия и дерьмовые мысли ушли.

* * *

Для тех, кто сейчас в универе. Не дрочить — это чудо для вашего мозга. Раньше мне приходилось заставлять себе концентрироваться на занятиях, но я все равно периодически «отключался». Сейчас могу без проблем быть в полной концентрации на трехчасовой лекции.

Депрессия и другие расстройства

Ученые рассматривают депрессию как состояние пониженной жизненной энергии и недостатка мотивации. Недавнее исследование подтвердило, что основным игроком является гормон дофамин, который говорит «давай, добейся этого!»[81]. На самом деле нарушение или восстановление сигналов дофамина может быть сигналом многих симптомов или улучшений, согласно отчетам восстановившихся пользователей форума. Но об этом подробнее в следующей главе.

Я чувствую себя в депрессии, чувствую себя бесполезным гораздо реже. Мне легче просыпаться по утрам и легче найти мотивацию вымыть чертову посуду перед сном.

* * *

Я счастлив. Очень, очень счастлив. У меня было сезонное аффективное расстройство и незначительная клиническая депрессия пару лет назад, но этой осенью/зимой я чувствую себя великолепно. У меня гораздо больше энергии.

* * *

Для меня как для человека с врожденной депрессией освобождение от порно дало гораздо больше, чем любые препараты, которые я принимал. Да, воздержание от порно делает меня более внимательным, сосредоточенным и счастливым, чем веллбутрин, золофт и другие лекарства, на которых я сидел.

* * *

Тревожность, депрессия и психические проблемы, которые были у меня всю жизнь (как я думал), растворились и канули в Лету. Я сидел на лексапро последние два года и смог слезть с них. За последние 90 дней я нашел самую интересную и высокооплачиваемую работу, на которой до этого был, установил еще лучшие связи с друзьями и семьей. У меня стало столько энергии и желания, сколько я раньше и не мог себе представить. На моем счету в банке больше денег, потому что я научился контролировать себя. Окружающие уважают меня больше, ведь они подсознательно чувствуют, что я уважаю себя.

* * *

Отказ от порно — не средство от всех проблем жизни, но тот фундамент, то поле, куда вы можете засеять семена вашего будущего, которое не будет включать в себя скрытость и стыдливость, сопровождающие неизбежное падение в яму порно-отчаяния, через которую многие из нас уже проходили. Жизнь с надеждой и силой — без испачканных салфеток, зависти, язвительности, ненависти к себе, обиды и несбывшихся мечт.

Почти десять исследований связывают просмотр порно (в том числе зависимость) с депрессией[82]. В этих исследованиях, как и в других, просмотр порно также связывается с агрессивностью, параноидальным мышлением, стрессом[83], психосоматическими симптомами[84] и нарциссизмом[85].

В свете этого широкого неформального эксперимента становится очевидным, что необходимо срочно признать проблему вреда порнографии, особенно онлайн-порнографии. Мы не можем быть уверены, что ошибаются тысячи людей, описывающие свое восстановление от излишнего погружения в порно. Наоборот, уже проведенные исследования лишь подтверждают их опыт.

Как вы увидите далее, вполне вероятно, что описываемые ими симптомы реальны, что онлайн-порнография их вызывает и что поведенческие изменения позволяют добиться положительных результатов. В любом случае любители порно, страдающие от симптомов, указанных выше, ничего не потеряют, если на пару месяцев откажутся от просмотра порно, чтобы проверить, восстановится ли их здоровье.

2

Хочу быть вне себя

Выбор — это тонкая форма болезни.
Дон Делилло, «Бегущий пес»

Знаете ли вы пр о эффект Кулиджа? Это наглядный пример того, как серьезно сексуальная новизна может влиять на поведение. Эффект проявляется у млекопитающих — от баранов до крыс. И вот как это работает: посадите крысу-самца в клетку с восприимчивой крысой-самкой. Поначалу они будут спариваться. Затем постепенно самец начнет уставать от этой конкретной самки. Даже если она хочет большего, она ему уже надоела.

Тем не менее, замените эту самку на новую, и самец сразу же восстановится в своем желании доблестно оплодотворить ее. Вы можете повторять этот процесс с новыми самками, пока силы самца не иссякнут. В любом случае главный приоритет генов — размножение. Спросите об этом у самца сумчатой мыши, небольшого существа из Австралии, которое впадает в такое яростное брачное безумие, что разрушает собственную иммунную систему и умирает.

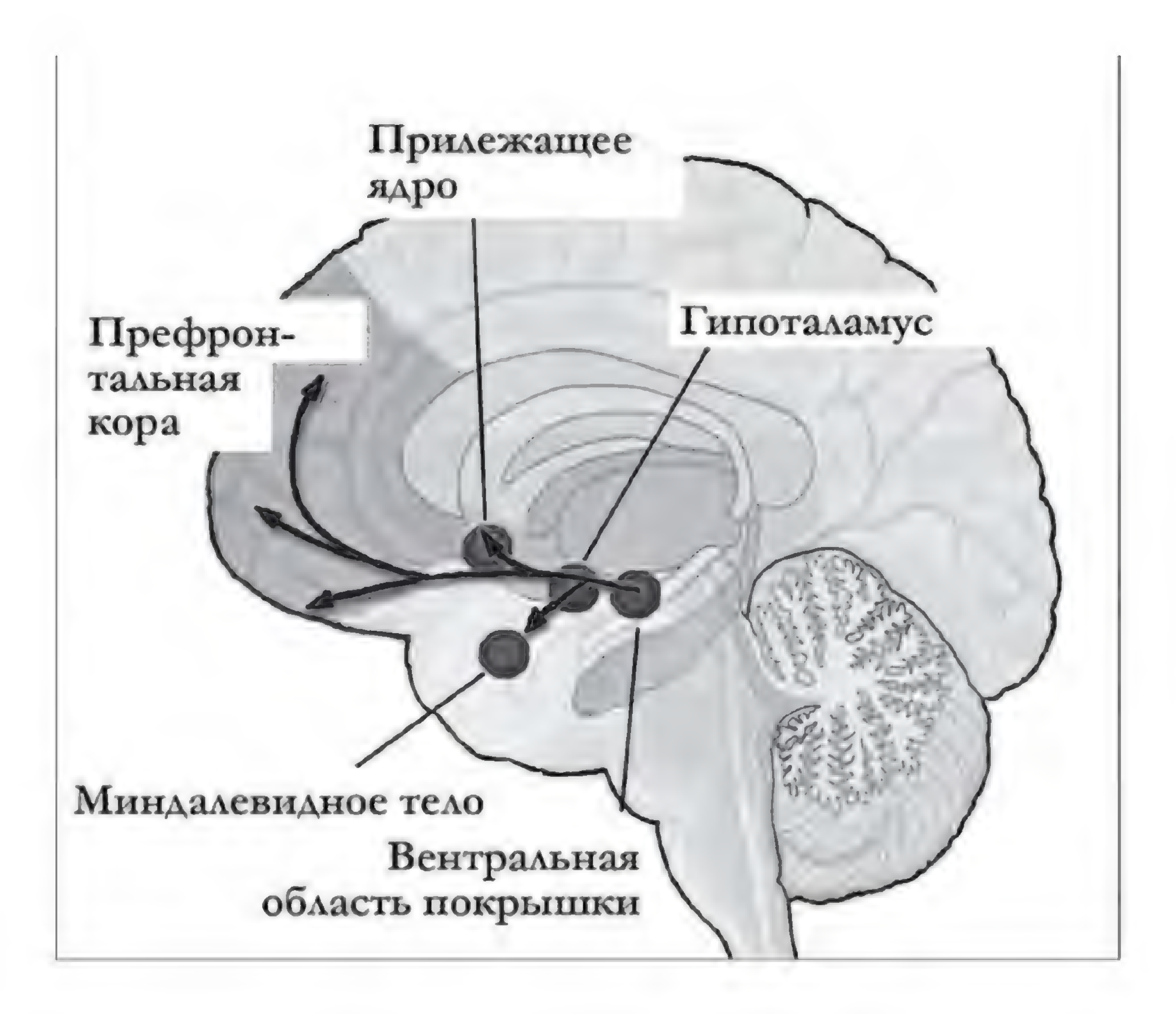
Очевидно, что отношения человека, как правило, более сложные. Во-первых, мы находимся среди «особенных» 3–5 % видов млекопитающих, способных к долгосрочным связям. И все же сексуальная новизна тоже может увлечь наше внимание.

Сам эффект Кулиджа получил свое название от президента США Келвина Кулиджа. Он со своей женой однажды посещал ферму. В то время как президент был в другом месте, фермер гордо показал миссис Кулидж петуха, который мог день за днем совокупляться с курицами. Миссис Кулидж предложила фермеру рассказать об этом мистеру Кулиджу, что он и сделал. Президент немного подумал, а затем спросил: «С той же курицей?» — «Нет, сэр», — ответил фермер. «Скажите об этом миссис Кулидж», — ответил президент.

Удовлетворение, получаемое от привлекательного нового партнера, способствует развитию интернет-порно. На самом фундаментальном уровне это самое удовлетворение является уловкой эволюции — гарантией, что ни одна женщина не уйдет неоплодотворенной. Что же является причиной тяги к новизне на физическом уровне?

Примитивные цепи в мозге управляют эмоциями, побуждениями, импульсами и подсознательным принятием решений. Они выполняют свою работу настолько эффективно, что эволюция не посчитала необходимым серьезно менять их до того, как люди стали людьми[86]. Желание и мотивация заниматься сексом возникают в основном из нейрохимического элемента, который называется дофамин[87]. Дофамин усиливает центр примитивной части мозга, известной как система вознаграждения. Это место, где вы испытываете тягу и удовольствие и откуда начинается ваша зависимость.

Система вознаграждения (упрощенно)



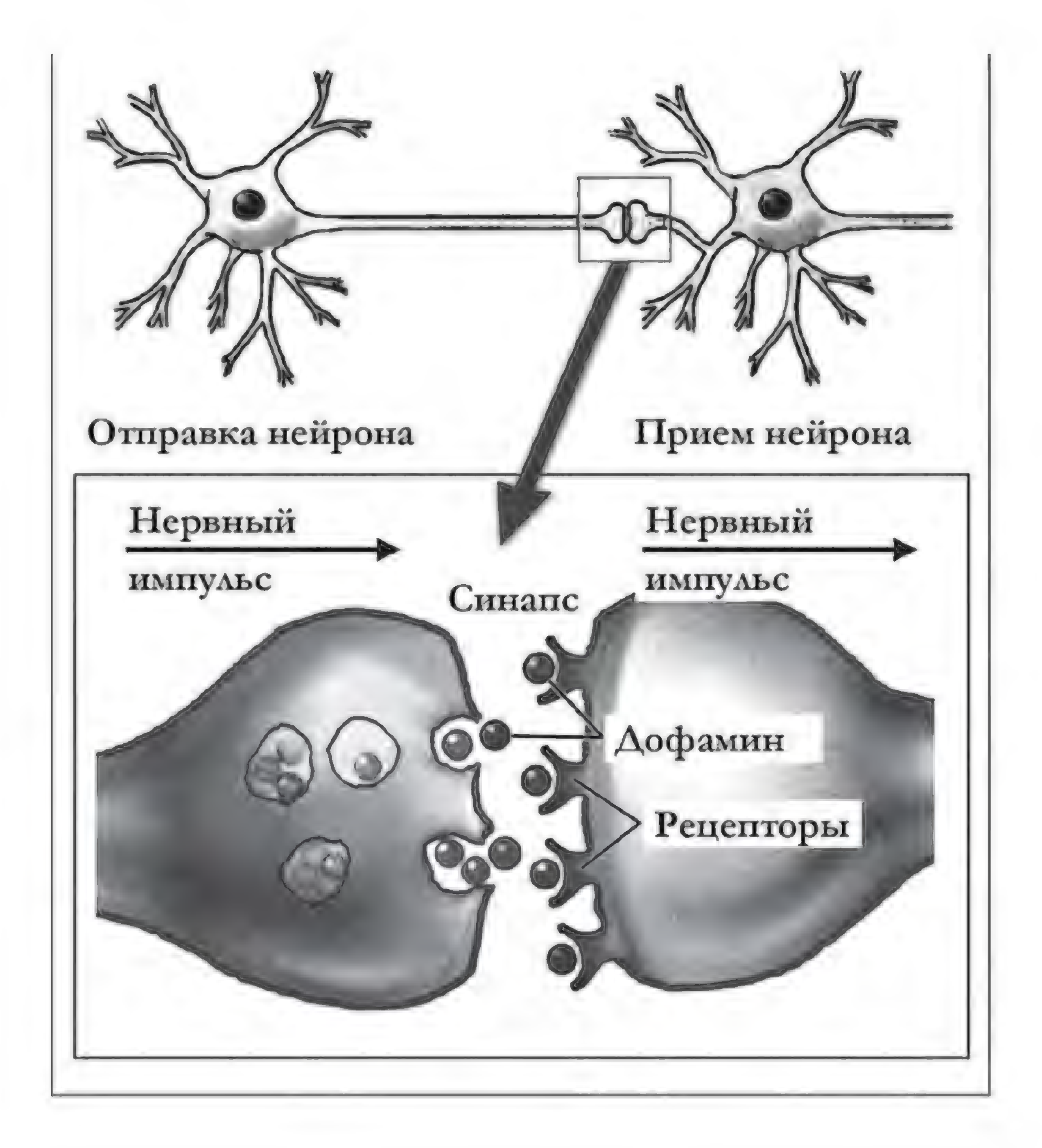
Эта древняя система вознаграждения заставляет вас делать то, что способствует вашему выживанию и передаче ваших генов. В верхней части нашего списка вознаграждений стоят еда, секс, любовь, дружба и новизна[88]. Они называются «естественные вознаграждения», в отличие от препаратов, вызывающих привыкание (которые могут нарушать структуру всей системы).

Эволюционная цель дофамина состоит в том, чтобы мотивировать вас делать то, что полезно вашим генам[89]. Чем больше потребность, тем больше вы хотите или даже жаждете чего-то. Нет дофамина — и вы просто игнорируете это. Высококалорийный шоколадный торт и мороженое — всплеск дофамина. Сельдерей — нет, спасибо. Приливы дофамина — это барометр, по которому вы определяете потенциальную ценность любого опыта. Они говорят вам, к чему приближаться и чего избегать, а на что надо обратить ваше внимание.

Кроме того, дофамин говорит вам, что нужно запомнить, помогая перестроить ваш мозг с помощью новых или более крепких нервных связей[90]. Сексуальная стимуляция и оргазм составляют самый большой естественный всплеск дофамина и опиоидов, доступных для вашей системы вознаграждения.

Хотя дофамин иногда называют «молекулой удовольствия», на самом деле речь идет о *поиске* удовольствия, а не о самом удовольствии[91]. Таким образом, дофамин повышается в предвкушении[92]. Это ваша мотивация и стремление к достижению потенциального удовольствия или долгосрочных целей[93]. Он действует в синапсах нервных клеток, прикрепляясь к рецепторам для стимуляции электрических импульсов, как показано ниже.

Взаимодействие нервных клеток



Последняя награда, или испытываемое нами чувство удовольствия, запускает выпуск эндогенных опиоидов. Эти морфиноподобные химические вещества тоже связываются с рецепторами в системе вознаграждения. Удовольствие от оргазма, по-видимому, связано с огромным выбросом опиоидов. Примером менее интенсивного опиоидного опыта могут быть ощущения, которые вы испытываете, наслаждаясь своим любимым десертом или выпивая холодную воду в жаркий солнечный день, когда вам хочется простонать «ммм». Именно

всплески дофамина побуждают вас получить оргазм, насладиться десертом или найти холодную бутылку воды.

Рассматривайте дофамин как желание, а опиоиды — как симпатию, хотя обе эти функции и не так легко разделить в работе мозга[94]. Как объяснила психолог Сьюзен Вайншенк, «дофамин заставляет нас хотеть, желать и искать»[95]. Но «система дофамина сильнее опиоидной. Мы ищем больше, чем нам достаточно для удовлетворения. Поиск, скорее всего, помогает нам выживать, а не сидеть в ступоре».

Одним из наиболее значимых дисбалансов, связанных с хронической чрезмерной стимуляцией и, соответственно, зависимостью, является то, что желание и жажда возрастают, а удовольствие или симпатия уменьшаются. Наркоманы хотят «больше», но постепенно любят «меньше». Зависимость можно считать желанием сбежать от себя[96].

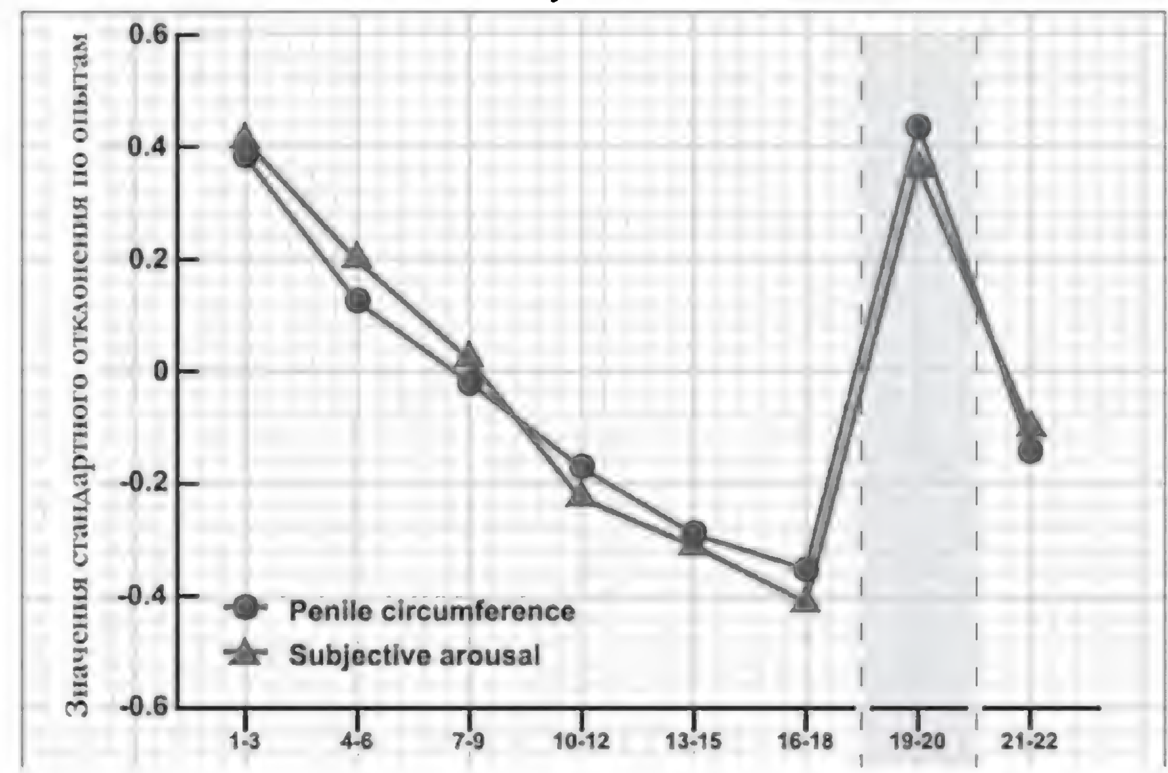
Новое, новое и еще раз новое

Дофамин живет новизной[97]. Новый автомобиль, только что вышедший фильм, новейший смартфон… мы все гонимся за дофамином. Трепет угасает, только когда его уровень резко падает. В приведенном выше примере система вознаграждения крысы впрыскивает все меньше и меньше дофамина для связи с нынешней самкой, но вызывает большой всплеск при виде новой самки.

Звучит знакомо, да? Во время исследования в Австралии субъектам неоднократно демонстрировали один и тот же эротический фильм, после чего они отчитывались о прогрессирующем снижении сексуального возбуждения[98]. «Старый добрый» контент просто надоедает. Привыкание является индикатором снижения уровня дофамина. После 18 показов одного фильма — как раз когда некоторые субъекты начали засыпать — исследователи показали два новых фильма (19-й и 20-й показ, как указано на графике ниже). В яблочко! Субъекты моментально заинтересовались происходящим (да, женщины испытывали схожий эффект)[99] [6]. Кроме того, мужчины эякулировали с большим количеством спермы, с более подвижными сперматозоидами и в целом быстрее при мастурбации на новую

порнозвезду[100]. Создается ощущение, что наш примитивный мозг воспринимает порноактеров как реальных людей.

Интернет-порно особенно привлекает, потому что новизна здесь всегда на расстоянии одного клика. Это может быть новое видео любимой актрисы, необычная сцена, странный сексуальный акт или… впишите сюда любой аргумент. Популярные порносайты показывают десятки различных клипов и жанров на каждой странице. Они завлекают нас неиссякаемой сексуальной новизной.



Опыты. Источник: «Изменения магнитуды моргания при остаточном рефлексе во время привыкания к сексуальному возбуждению». Эрик Кукунас, Рэй Овер. Поведенческие исследования и терапия.

Открыв в течение нескольких часов множество вкладок, вы можете «добиваться» большего количества новых сексуальных партнеров каждые 10 минут, чем ваши предки охотники-собиратели за всю жизнь. Безусловно, реальность иная. То, что ощущается как богатство, изобилие, на самом деле есть лишь время, проведенное перед экраном, с наблюдением за тем, что существует где-то далеко.

Я всегда открывал несколько окон браузера, в каждом — очень-очень много вкладок. Новизна — главная вещь, которая меня возбуждала. Новые лица, новые тела, новые жанры. Я очень редко смотрел всю сцену и, наверное, никогда не смотрел весь фильм целиком. Слишком скучно. Я хочу новое.

Сверхнормальная стимуляция

Эротические истории, рассказы, картинки и видео сопровождают человечество довольно давно, так же как и нейрохимическое влечение к новым партнерам. Что же делает сегодняшнее порно таким привлекательным? Не только его бесконечная новизна. Дофамин вызывает и другие эмоции и стимулы, которые часто занимают видное место в интернет-порно.

— Удивление, шок[101] (а что не шокируют в современном порно?).

— Получение контента, непохожего на тот, который ожидался[102] («Этот жанр не похож ни на что, что я видел до этого»).

— Беспокойство[103] (жанры порно, которые не согласуются с вашими ценностями или сексуальностью).

— Поиск, поиск и еще раз поиск[104] (некоторые ученые называют систему вознаграждений системой поиска).

Кто-нибудь может назвать «Playboy» или эротическое видео «шокирующим» или «вызывающим беспокойство»? Будет ли оно превосходить ожидания и удивлять умного мальчика старше 13 лет? Это не сравнится с поиском порно в Google в нескольких вкладках. Многие из этих же эмоциональных состояний (беспокойство, стыд, шок, удивление) не только повышают уровень дофамина, но также повышают уровень гормонов стресса и нейромедиаторов (норадреналин, адреналин, кортизол). Эти стрессовые нейрохимикаты усиливают возбуждение[105], повышая и без того сильные эффекты дофамина. Со временем мозг любителя порно начинает путать чувство тревоги[106] или рискованности с сексуальным возбуждением[107]. Это может объяснить, почему некоторые зависимые от порно погружаются в экстремальные жанры. Им нужен этот дополнительный нейрохимический толчок к оргазму.

На самом деле интернет-порно очень похоже на то, что ученые называют *сверхнормальным стимулом*[108]. Несколько лет назад нобелевский лауреат Николаас Тинберген обнаружил, что птиц, бабочек и других животных можно заставить отдать предпочтение поддельным яйцам или сородичам. Например, самки птиц изо всех сил пытались сесть на более крупные, ярко окрашенные гипсовые яйца, сделанные Тинбергеном, в то время как их собственные бледные, неприметные яйца погибали без присмотра. Жуки-самцы будут игнорировать настоящих самок в пользу тщетных попыток совладать с ямочками коричневого дна пивных бутылок[109]. Для жука бутылка пива выглядит как самая горячая самка.

Другими словами, вместо того, чтобы заставить животное остановиться, когда оно не может спариться, это врожденное программирование продолжает вызывать восторженные реакции на нереальные, синтетические стимулы. Тинберген назвал такие обманы сверхнормальными стимулами. Сверхнормальные стимулы — это преувеличенные версии нормальных стимулов, которые усиливают качества, которые мы находим особенно убедительными (например, сексуальная новизна). Интересно, что, хотя обезьяны и не склонны предпочитать картинки реальным партнерам, они «платили» (отдавали фрукты), чтобы посмотреть на фотографии половых органов самок[110]. Поэтому не так удивительно, что порно может «похитить» наше сознание.

Когда искусственный сверхнормальный стимул становится нашим главным приоритетом, это означает, что он вызвал больший выброс дофамина в системе вознаграждения нашего мозга, чем его естественный аналог. Для большинства читателей порно журналы прошлых лет не могли конкурировать с реальными партнерами. Разворот «Playboy» не мог дать читателям те чувства, которые они привыкли получать от реального партнера: зрительный контакт, прикосновение, запах, ощущения от флирта, танцы, прелюдии, секс и так далее.

Однако сегодняшнее порно пронизано сверхнормальной стимуляцией, и большинство зрителей знакомятся с ним еще до того, как у них случается секс с реальным человеком. Во-первых, порно предлагает бесконечные новые контакты с прикосновением. Исследование подтверждает, что предвкушение награды и новизна

усиливают друг друга, чтобы увеличить волнение и переоценить систему вознаграждений в мозгу[111]. Любитель порно, начинающий свою уже третью за вечер сессию мастурбации, готов переключиться на новый жанр, чтобы повысить угасающее сексуальное возбуждение и истощение дофамина.

Во-вторых, интернет-порно открывает зрителю целый мир, полный гигантских пенисов, силиконовых грудей, преувеличенных стонов, двойных, а то и тройных проникновений, гэнгбэнга и других нереалистичных, но привлекательных сценариев.

В-третьих, для большинства людей статические изображения не могут сравниться с сегодняшними фильмами высокого качества, где люди занимаются интенсивным сексом[112], не говоря уже о роликах в виртуальной реальности (VR). С фотографиями голых моделей вы могли рассчитывать только на свое воображение. Вы всегда знали, что произойдет дальше, вариантов у доинтернетного 13-летнего подростка было не так много. Напротив, бесконечный поток видео в стиле «Я не могу поверить в то, что я только что видел» постоянно превосходит ваши ожидания[113]. Имейте в виду, люди эволюционировали, они учились, наблюдая, как другие делают что-то, поэтому порноролики являются мощными видеоуроками «как надо». Как бы сейчас сказал Тинберген: «А я говорил!». Сегодняшние любители порно считают визуальную интернет-эротику более привлекательной и стимулирующей, чем реальные партнеры. Они могут не желать проводить часы перед компьютером, кликая на разные ролики. Они могут хотеть проводить время с друзьями и потенциальными партнерами. Тем не менее реальности трудно бороться с порно на уровне мозга, особенно учитывая сложности и трудности социальных взаимоотношений. Как писал в своей книге «Ненормальный: зависим от интернет-порно» Ной Черч, «не то, чтобы я не хотел реального секса, просто это было сложнее, чем порнография». И это находит поддержку у многих пользователей форумов.

Я был один, у меня была пара неудачных свиданий, так что я начал регулярно мастурбировать на порно. Я был поражен, как быстро меня засосало. Я начал терять дни на поиски порно. Я не понимал, что происходит, пока, будучи в постели с девушкой, я не поймал себя на мысли, что пытаюсь вспомнить что-то из порно, чтобы у меня

встал. Я даже не думал, что это может произойти со мной. К счастью, до порно у меня была здоровая половая жизнь, и я понял, что происходит. Я отказался от порно, и после этого я стал трахаться регулярно. И вскоре я встретил свою будущую жену.

Сегодня не видно конца сверхнормальной стимуляции. VR, уже сейчас конкурирующий с роботами[114] и синхронизированными с порно секс-игрушками[115][116], может представлять собой будущее для мира онлайн-порно. Ученый, исследовавший его эффекты, писал:

Мы выяснили, что для большинства людей потенциал опыта с VR-порно открывал двери к «идеальному» сексуальному опыту — сценарию, которого в реальной жизни не может добиться никто. Для других это было приглашением откинуть свои принципы, сделать выбор в пользу противоречивого и жестокого контента. Как мы знаем из других исследований порнографии, пристрастие к такого рода контенту может приводить к зависимости и более экстремальному поведению[117].

Если кратко, то опасность где-то рядом, когда:

— что-то становится особенно «ценной», то есть преувеличенной версией вещи, перед которой люди не способны устоять;

— оно доступно в удобном и неограниченном количестве, что невозможно в природе;

— оно доступно в больших вариациях (постоянная новизна);

— мы склонны перепотреблять это.

Обильное потребление дешевой нездоровой пищи подходит под эту модель и является общепризнанным сверхнормальным стимулом. Вы можете выпить литр газировки и съесть картошку фри, не задумываясь, но попробуйте съесть их калорийный эквивалент в сушеной оленине и вареных корнях!

Кроме того, зрители обычно проводят часы, просматривая порносайты в поисках того самого ролика для оргазма. Все это время уровень дофамина сохраняется на экстремально высоких значениях. Попробуйте представить себе охотника-собирателя, который часами мастурбирует на ту же картинку на стене пещеры. Такого не было.

Зритель может контролировать уровень своего дофамина (и, следовательно, своего возбуждения) кликом или свайпом. Как только уровень дофамина снижается, он может кликнуть на новый клип или

перейти в неизведанный жанр, чтобы повысить понижающийся уровень. Так нельзя было сделать в прежние времена: это не было доступно ни в журналах, ни на кассетах, даже не во время первого интернет-порно.

Порно создает уникальные риски помимо сверхнормальной стимуляции. Во-первых, очень легкий доступ, круглосуточно, бесплатно и приватно. Во-вторых, большинство современных людей начинает смотреть порно с подросткового возраста. Их мозг находится на пике чувствительности к дофамину, пластичности и уязвимости к зависимостям и нестандартным изменениям сексуальных вкусов.

Наконец, потребление пищи имеет границы: размер желудка и естественная реакция, выкидывающая все излишки, когда мы уже не можем съесть больше. Но у нас нет никаких физических ограничений к потреблению интернет-порно, кроме как необходимость спать и ходить в туалет. Зритель может мастурбировать без оргазма часами, не вызывая чувства насыщения или отвращения.

Порномарафон кажется источником бесконечного наслаждения, но помните, что дофамин посылает нам не «удовольствие».

Я возбуждал себя до близкого к оргазму состояния, останавливался, продолжал смотреть порно, балансируя на этом уровне. Мне было важнее смотреть порно, чем кончить. Порно блокировало мое внимание, пока наконец я просто не сдавался от усталости и не кончал.

Сексуальное возбуждение и зависимость от наркотиков имеют общие неврологические механизмы

Любопытно, что исследования на крысах показывают — метамфетамин и кокаин воздействуют на те же нервные клетки центра вознаграждения, которые развивались для сексуальных рефлексов[118]. Некоторые из тех же исследователей также обнаружили, что секс с эякуляцией сокращает (по крайней мере на неделю) число клеток, которые прокачивают дофамин через систему вознаграждения. Эти же самые нервные клетки, производящие дофамин, сжимаются при героиновой зависимости[119].

Проще говоря, вызывающие привыкание наркотики, такие как метамфетамин и героин, являются столь эффективными, потому что они воздействуют точечно на те же механизмы, эволюционное предназначение которых связано с сексом. Другие удовольствия также активируют центр вознаграждения, но связанные с ними нервные клетки не ассоциированы с сексом напрямую. Поэтому несексуальные естественные награды кажутся чуждыми и менее убедительными.

Сексуальное возбуждение и оргазм вызывают самые высокие уровни дофамина и опиоидов по сравнению с другими естественными наградами. Исследования на крысах показывают, что уровень дофамина, вырабатываемый во время сексуального возбуждения, равен уровню, который достигается при искусственном введении морфина или никотина.

Другие различия лежат ниже уровня нашего осознания. Как секс[120], так и употребление наркотиков[121] приводят к накоплению белка DeltaFosB, который активирует гены, связанные с зависимостью. Молекулярные изменения, которые он вызывает, практически идентичны как для сексуальных рефлексов, так и для хронического употребления наркотиков[122]. И при сексе, и при злоупотреблении наркотиками большое количество белка DeltaFosB перестраивает мозг, чтобы жаждать *«этого»*, какое бы *«это»* ни было. Таким образом, вызывающие зависимость наркотики используют те же механизмы обучения, что и те, которые заставляют нас быть сексуально активными.

Несмотря на сложность оценки, оргазм[123] сопровождает множество временных неврологических и гормональных изменений, которые не были замечены ни с какими другими естественными наградами. Сюда можно отнести снижение уровня рецепторов андрогена в мозге, увеличение уровня рецепторов эстрогена, увеличение гипоталамических энкефалинов и увеличение пролактина. Они также помогают нашему мозгу отличить жевание чипсов от оргазма. Дофамин — это только один из элементов этой сложной системы, которая лежит в основе нашего желания, удовольствия, оргазма и постсексуальной нежности или грусти.

Таким образом, популярные тезисы оказываются несостоятельными, как, например, данный комментарий академического сексолога: «Многие занятия вызывают выработку

дофамина, так что порно вызывает не большую зависимость, чем наблюдение за закатами или игра в гольф». Часто цитируемый психолог, отрицающий возможную зависимость от порно, утверждает, что просмотр жесткого порно нейрологически не отличается от просмотра картинок с милыми щеночками. Эти необоснованные заявления обманывают общественность, создавая ложное убеждение, что все естественные награды одинаково безвредны, биологически и психологически.

На самом деле, тот факт, что просмотр порно не отличается от наблюдения за закатами, был протестирован и развеян во время исследования мозга 2000 субъектов[124]. Кокаиновые наркоманы и здоровая контрольная группа смотрели фильмы, содержащие: 1) откровенный сексуальный контент; 2) сцены природы; 3) человека, который курит крэк-кокаин. Результат был следующим — паттерны реакции мозга кокаиновых наркоманов были практически идентичны при просмотре порно и дозы наркотиков. Однако для всех субъектов паттерны реакции мозга на сцены природы кардинально отличались от паттернов при просмотре порно. У всех субъектов были одинаковые паттерны при просмотре порно. Важное заключение — наркотики могут активировать нейроны «секса» и быть причиной удовольствия *без* реального секса. Так же, как и интернет-порно. А вот гольф и закаты не могут.

Поскольку оргазм является нашим самым мощным естественным усилителем и основной работой наших генов для репродукции, мастурбация на порно не имеет никаких нейрологических аналогов. Я говорю это потому, что даже те люди, которые согласны, что просмотр порно может вызвать проблемы или даже зависимость, иногда ошибочно сравнивают это с привыканием к наркотикам или видеоиграм. Конечно, поведенческие и психологические зависимости приводят к некоторым схожим изменениям в мозге. Тем не менее такие аналогии не освещают самое главное: механизмы в мозгу, связанные с сексом, особенно уязвимы в подростковом возрасте (и на определенном уровне уязвимы на протяжении всей жизни).

Подростки не играют в видеоигры, чтобы узнать, как стать профессиональными убийцами. Тем не менее сегодня подростки наблюдают за реальными людьми, занимающимися настоящим сексом, в то время, когда мозг готов учиться и помнить обо всем сексуальном.

Алкоголь, кокаин и шутеры от первого лица — все это может повышать уровень дофамина в системе вознаграждений (симптом изменений мозга, вызванных зависимостью), но ничто не может повлиять на наши элементы мозга, отвечающие за секс и репродукцию, или на наши сексуальные предпочтения, кроме интернет-порно.

Переоценка нормального удовлетворения

«Запойный механизм» является эволюционным преимуществом в ситуациях, когда выживанию способствуют первостепенные механизмы насыщения («Я объелся», «Я все»)[125]. Употребление большого количества пищи и избыточное количество секса сигнализируют мозгу о том, что вы выиграли эволюционный джекпот[126], и мощный нейрохимический стимул говорит вам брать как можно больше. Подумайте о волках, которым необходимо съесть до 9 килограмм зараз после охоты. Или в брачный сезон[127], когда надо оплодотворить всех самок. Такие возможности редки, быстротечны и должны быть использованы.

Однако сейчас интернет предлагает бесконечно количество «отношений», которые в примитивной части мозга становятся ценными, так как они особенно возбуждающи. Как и любое другое млекопитающее, любители порно хотят как можно больше распространить свои гены, но конца их сезону спаривания нет. Они готовы до бесконечности накачивать свой дофамин, что бы для этого ни требовалось.

Клик, клик, близко к оргазму, клик, близко к оргазму, клик, клик. Эти сессии могут длиться часами, целыми днями, запуская «запойный механизм». Эволюция не подготовила мозг к такой непрекращающейся стимуляции.

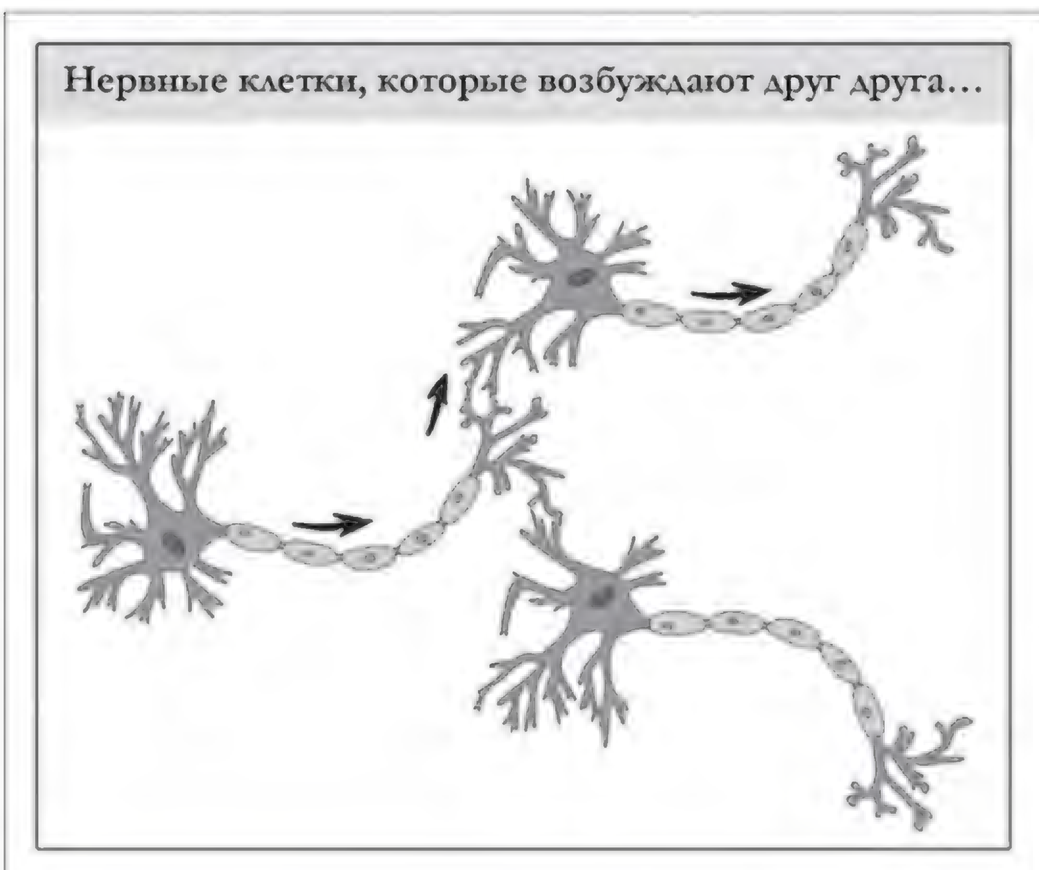
Что делать мозгу, который получил неограниченный доступ к суперстимулирующей награде, но не был готов к этому? Некоторые мозги адаптируются — не в хорошем смысле. В начале просмотр порно и мастурбация до оргазма снимают сексуальное напряжение и регистрируются как удовлетворяющие действия. Но если вы регулярно сверх меры стимулируете себя, ваш мозг начинает работать против вас.

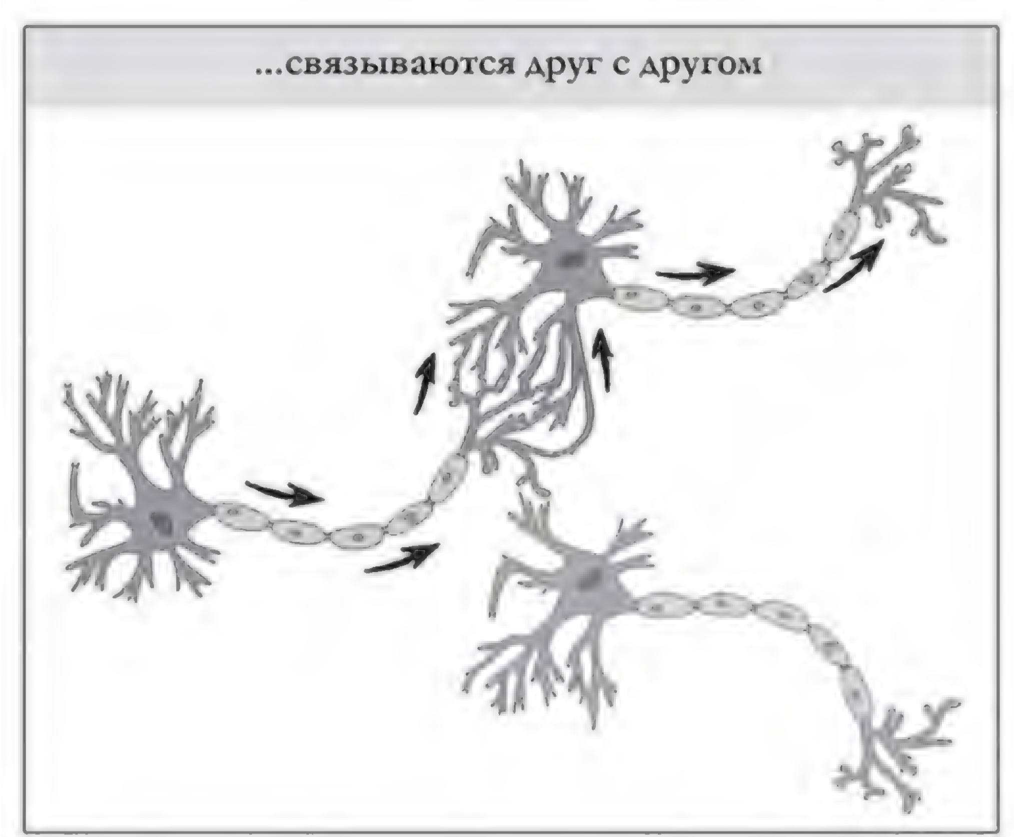
И сексуальные рефлексы, и зависимость начинаются с сенсибилизации

Вы уже узнали, что сексуальное возбуждение и наркотики, вызывающие привыкание, стимулируют одну и ту же группу нервных клеток системы вознаграждения, вызывая схожие реакции, которые заставляют желать большего. Поэтому неудивительно, что сексуальная обусловленность («это то, что меня заводит») и тяга к употреблению наркотиков связаны с одним и тем же изменением мозга: *сенсибилизацией*.

Всплески дофамина начинают нейрохимические процессы, вызывающие сенсибилизацию[128], но фактическим молекулярным триггером, который ее производит, является белок DeltaFosB[129]. Скачки дофамина запускают выработку DeltaFosB. Затем он медленно накапливается в системе вознаграждения пропорционально количеству высвобождаемого дофамина, когда мы хронически потворствуем естественным вознаграждениям[130] (секс[131], сахар[132], пища с высоким содержанием жира[133] [134]) или практически любому злоупотреблению наркотиками.

DeltaFosB — это то, что ученые называют «фактором транскрипции». Он включает очень специфический набор генов, которые физически и химически изменяют систему вознаграждения[135]. Представьте, что дофамин — это бригадир на строительной площадке, отдающий приказы, а DeltaFosB — рабочие, заливающие бетон. Дофамин кричит: «Это задание действительно важно, и вы должны делать это снова и снова». Задача DeltaFosB — убедиться, что вы помните и повторяете это задание.


Нервные клетки, которые возбуждают друг друга…


…связываются друг с другом

Он переписывает код вашего мозга, акцентируя его внимание на том, в «запое» от чего вы находитесь. Может возникнуть замкнутый круг, в котором желание приводит к действию, действие приводит к всплеску дофамина, дофамин приводит к накоплению DeltaFosB, и желание повторять поведение усиливается с каждым циклом.

Сенсибилизация основана на неврологическом принципе, согласно которому «нервные клетки, которые возбуждают друг друга, связываются друг с другом». Вкратце: мозг связывает воедино нервные клетки для сексуального возбуждения (в цепи вознаграждения) с нервными клетками, которые хранят воспоминания о событиях, связанных с возбуждением (зрительные, звуковые ощущения, запахи и эмоции). Повторная активность укрепляет клеточные связи.

Хранящиеся в нервных связях, эти ассоциации называются сигналами или триггерами, как говорят эксперты в области зависимости. Все, что активирует эти связи, привлекает наше внимание, увеличивая количество дофамина. В ходе эволюции способность реагировать на сигналы работала в пользу ваших предков, помогая им не упускать ценные возможности.

Для алкоголика этим сигналом может стать прогулка мимо любимого бара или запах пива. Для героиновых наркоманов это может быть шприц. Для любителей порно им может стать его смартфон или название любимого порносайта. Когда сигналы активированы, сенсибилизированные нейронные пути взрывают цепь вознаграждения всплеском электрической активности, создавая трудноигнорируемую тягу к использованию.

Это все происходит неосознанно. Многим знакома неожиданная и сильная «необходимость» посмотреть порно. Это может быть похоже на вопрос жизни и смерти, такой, что все ваши аргументы будут бесполезны. У наркоманов всплеск дофамина, вызванный сигналом, может быть таким же сильным, как и после настоящего приема наркотиков[136], но это знакомо и любителям порно.

Мне однажды попалась на глаза порнокартинка, и я почувствовал такой приток в мозгу, как будто пролетела молния. К счастью, это меня напугало достаточно, чтобы отказаться от порно.

Изменения в мозгу, вызванные белком DeltaFosB, способствуют нашему перепотреблению или, если мы говорим об интернет-порно, участию в том, что мозг считает фестивалем оплодотворения. Но этот набор нейрохимических элементов развивался не для того, чтобы создать зависимость. Он развивался, чтобы животные могли «брать, пока это возможно».

Дело в том, что механизм повышения дофамина, приводящий к накоплению DeltaFosB, инициирует как сексуальную обусловленность, так и зависимость (подробнее о зависимости позже). Каждый начинается с павловской супер-памяти удовольствия (сенсибилизации), которая затем вызывает мощное побуждение «сделай это снова!».

Когда наркоман завязывает, уровень DeltaFosB медленно сокращается и возвращается к нормальному примерно через два месяца после последнего приема. Однако сенсибилизированные пути остаются, возможно, на всю жизнь. Запомните, цель DeltaFosB состоит в том продвижении перестройки мозга, чтобы вы испытали больший всплеск от перепотребления чего угодно. Эта память, или глубоко укоренившееся знание, сохраняется надолго после исходных событий.

Конкретно это нейробиологическое открытие разоружает сторонников невозможности развития зависимости от порно. DeltaFosB, накапливающийся в центре вознаграждения головного мозга, в настоящее время считается устойчивым молекулярным переключателем как для поведенческих, так и для химических зависимостей.

Мозг дает сдачу: обоюдоострый меч

В то время как возрастающая тяга ведет любителя порно к «порнозапою», сверхстимуляция системы вознаграждения вызывает возмущение в его мозге. Если DeltaFosB является педалью газа для ухода в отрыв, молекула CREB функционирует как тормоза. CREB ослабляет нашу реакцию удовольствия[137]. Она подавляет дофамин. CREB пытается убрать радость от перепотребления, чтобы дать вам передохнуть.

Как ни странно, высокий уровень дофамина стимулирует выработку как CREB, так и DeltaFosB. Наши тела оснащены

бесчисленными механизмами обратной связи, чтобы поддерживать нас в живом состоянии и нормальном функционировании. Для млекопитающих также имело смысл развить тормозную систему при переедании или сексе. Наступает момент, когда надо двигаться дальше и заботиться о детях или, может быть, охотиться и собирать. Но проблема баланса CREB/DeltaFosB в том, что он развивался задолго до того, люди подвергались воздействию сильных стимуляторов, таких как виски, кокаин, мороженое или порносайты. У всех из них есть возможность преодолеть развитые механизмы насыщения, включая тормоза CREB.

Проще говоря, CREB не имеет больших шансов победить в эпоху сверхнормальных стимулов и широкодоступных рецептурных и запрещенных наркотиков. Что делать CREB перед лицом Биг Мака, картошки фри и молочного коктейля, после чего следует 3-часовая сессия Call of Duty, приправленная Mountain Dew, а затем два часа на PornHub во время курения травки? С каким набором соблазнов мог бы столкнуться 19-летний охотник-собиратель, чтобы возбудить свой дофамин? Возможно, вторая порция приготовленного мяса кролика или наблюдение за четырьмя девушками, которых он знал с рождения.

Снижение чувствительности, вызванное CREB, часто называется *десенсибилизацией*. Это приводит к толерантности, то есть теперь появляется «потребность в большей дозе для достижения того же эффекта». Толерантность является ключевой характеристикой зависимости, но может появляться и без развития других изменений мозга, наблюдаемых при полномасштабной зависимости. Наркоманы пытаются преодолеть эффекты CREB, принимая бóльшие дозы. Любители азартных игр могут делать большие ставки.

Современные любители порно могут заметить, что им нужно больше видео, или VR-порно, или вебкам-моделей, или определенных жанров, чтобы получить тот всплеск, который так неистово ищет их мозг. Чаще всего свою толерантность они стараются преодолеть с помощью новых жанров, более экстремальных и неприемлемых. Как мы видели, более интенсивная стимуляция может поднимать уровень дофамина (и возбуждения).

Но эффекты CREB не ограничиваются исключительно излюбленным «наркотиком» хозяина. Другие вещи, которые заставляли любителя порно чувствовать себя хорошо, такие как

социализация, просмотр фильма или любимая футбольная команда, также бледнеют из-за эффектов CREB. Десенсибилизация делает нас скучающими и недовольными и заставляет нас искать что-нибудь, что может увеличить дофамин. Это может привести любителя обратно к порно.

Природа играет с нами злую шутку. Попытка CREB подавить дофамин и эндогенные опиоиды и остановить перепотребление работает против хронических любителей порно. Притупление удовольствия может побудить его искать более экстремальный контент, заставляя прыгать от ролика к ролику в поисках того, который восстановит его уровень дофамина. Проще говоря, CREB может привести к толерантности, что может привести к компульсивному использованию порно и эскалации зависимости.

Наверняка вы задаетесь вопросом, как хроническое перепотребление приводит к двум совершенно обратным эффектам. Во-первых, оно может увеличить уровень активности дофамина (сенсибилизация через DeltaFosB). Во-вторых, оно может снизить активность дофамина (десенсибилизация через CREB124). Разница в основном заключается во времени. Но и также в нейрологической разнице между «хочу» и «нравится»[138].

Сенсибилизация приводит к высоким выбросам дофамина в ответ на сигналы и триггеры, связанные с потреблением. Всплеск дофамина происходит еще до приема наркотика или мастурбации на порно и является своего рода тягой к потреблению. Однако при воздействии тех же самых «старых» раздражителей выделяется меньше дофамина (и меньше опиоидов), что и является десенсибилизацией. Это снижение уровня удовлетворения происходит при употреблении наркотиков или во время мастурбации на порно. Деятельность воспринимается как менее приятная, увеличивая тягу к большему.

Таким образом, два механизма, некогда служившие верой и правдой нашим первобытным предкам, стали причиной неожиданных последствий в мире порносайтов и бесконечного фастфуда. Сенсибилизация приводит к большему «хочу» (или большей тяге), в то время как десенсибилизация приводит к снижению «нравится»[139] (или полному прекращению удовольствия). Это несоответствие действует как обоюдоострый меч, который стимулирует перепотребление: подавление тяги (сенсибилизация) в сочетании с

меньшим удовлетворением от как повседневной деятельности, так и от проблемного поведения (десенсибилизация). Исследования мозга подтверждают, что у зависимых от порно наблюдается более сильная реакция системы вознаграждения на стадии «хочу», но им не «нравится» порно так, как обычным зрителям[140].

Сексуальные рефлексы и подростковый возраст

Одним из результатов хронического просмотра порно является выработка необычных сексуальных рефлексов, которые не были свойственны бэби-бумерам, мастурбировавшим на «Playboy». Миллениал легко связывает свое сексуальное возбуждение с экраном, постоянной новизной, вуайеризмом и странным контентом. В худшем случае ему необходимо именно порно, доступное по клику, чтобы получить эрекцию или сохранить возбуждение.

До отказа от порно у меня была проблема с тем, чтобы кончить. Мне надо было буквально закрыть глаза и представить, что я смотрю порно, чтобы получить оргазм. В какой-то степени я просто использовал девушек как инструмент для мастурбации. После долгого перерыва в просмотре порно я снова смог кончать сам, даже не думаю об этом. Это было чудо. Это было лучшее чувство на свете.

Новостные выпуски, посвященные подростковому потреблению порно, предпочитают фокусироваться на сознательном обучении. По их мнению, нам достаточно сказать подросткам, что порно совсем не похоже на реальный секс, и все сразу станет хорошо[141]. Но они игнорируют подсознательные эффекты от просмотра порно.

Юный Джимми может сознательно запоминать, что женщины «обожают», когда им эякулируют на лицо, но подсознательно он запоминает, что эякуляция на лицо женщины возбуждает его сексуально. Такой вид подсознательного обучения имеет место каждый раз, когда Джимми возбуждается от порно[142]. Конечно же, то, что возбуждает Джимми в 14 лет, будет очень далеко от фемдома или инцеста, которые начнут возбуждать его в 16 лет.

Сознательное обучение можно описать такими словами: «Так вот как люди занимаются сексом, значит, и мне так надо». Несознательные

сексуальные рефлексы формируются как «вот что меня возбуждает», что на уровне мозга звучит как «вот что повышает мой уровень дофамина и опиоидов». Это так же просто, как если вам нравятся рыженькие. Или длинные ножки, или накачанное тело привлекают больше, чем красивая грудь.

Как бы то ни было, наши предпочтения изменяются, наш мозг развивается и фиксирует то, что нас заводит, чтобы повышать нашу чувствительность к этому. Тем не менее, подключая к вашим нервным клеткам что-то новое, вы не можете знать, когда они станут триггером для вашей реакции. Подобно тому как собака Павлова научилась выделять слюну по звонку, современные любители порно могут научиться неожиданным стимулам для возникновения эрекции. Примитивная система вознаграждения мозга не знает, что звонок — это не пища, или что новый порноролик — это не «мое любимое» порно. Его аксиома проста: «Я возбуждаюсь… Я хочу этого».

Еще в 2004 году группа шведских ученых сообщила, что 99 % молодых людей смотрели порнографию и больше половины чувствовали, что это повлияло на их сексуальное поведение[143]. Как упоминалось ранее, согласно исследованию 2016 года, 49 % мужчин сообщали, что смотрят порно, которое до этого не было им интересно или которое они считали «отвратительным». Интересно, что 20 % участников также заявили, что смотрят порно для «поддержания возбуждения во время секса с партнером».

Даже если вы продолжаете смотреть порно и не развили пристрастия ни к каким фетишам, проблема того, как вы возбуждаетесь, может иметь последствия. Вы тренируете себя на роль наблюдателя? Вам нужно что-то более возбуждающее, чтобы получить еще каплю дофамина? Вы ищете до бесконечности правильный ролик, чтобы получить оргазм? Вы мастурбируете сидя или со смартфоном в постели перед сном?

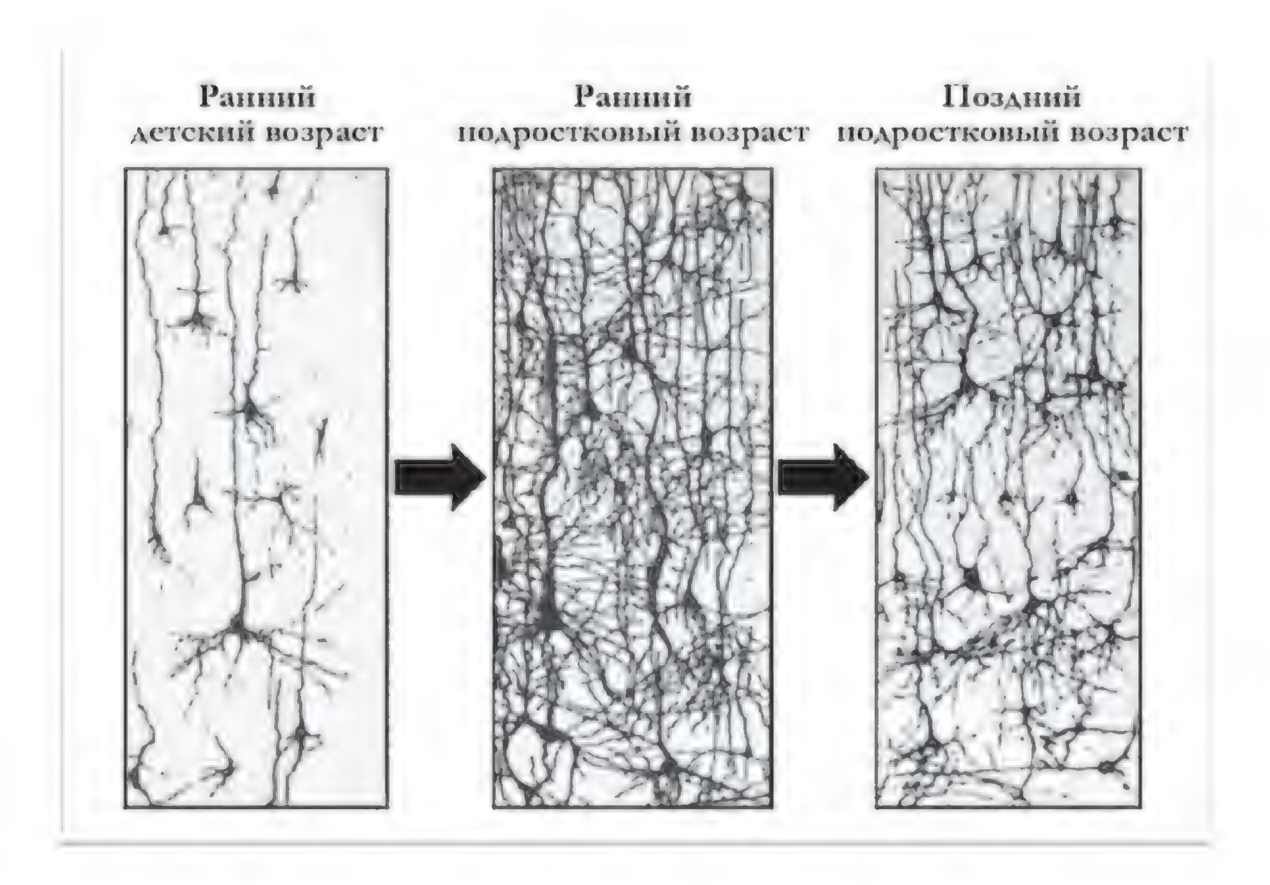
Каждый ответ может быть сигналом, или триггером, который возбуждает вашу систему вознаграждения в надежде на секс… который не является сексом на самом деле. Нервные клетки затем укрепляют эти ассоциации с возбуждением, создавая новые ветви для укрепления связей. Что же в результате? Вы в конечном счете, возможно, вынуждены будете быть в позиции наблюдателя, смотреть

порно, чтобы уснуть, или постоянно искать новые ролики, чтобы закончить начатое.

Основная эволюционная задача подросткового возраста (от полового созревания до 24 лет) состоит в том, чтобы узнавать все о сексе — и сознательно, и бессознательно. Для этого очень гибкий мозг подростка связывается с сексуальными сигналами в окружающей среде[144]. Подростки связывают воедино переживания и возбуждение гораздо быстрее и легче, чем молодые взрослые всего на несколько лет их старше[145]. Подростки особенно уязвимы, потому что их схема вознаграждения перегружается[146]. В ответ на новый ролик в интернете их мозги производят более высокие выбросы дофамина, но им быстрее надоедает одинаковый контент (этот эффект расширен у людей, злоупотребляющих порно)[147]. Их мозг также более чувствителен к дофамину[148] и производит больше DeltaFosB[149] (чтобы «вспомнить и повторить»). Сверхчувствительность мозга подростка к вознаграждению также означает, что его владелец более склонен к зависимости[150].

Стимулы возбуждения могут становиться особенно важными в мире подростка, в то время как это никогда бы не случилось с более взрослым мозгом, что подтвердилось исследованием мозга молодых любителей порно, проведенном в Кембридже в 2014 году[151]. Эта нейрохимическая реальность берет управление над мозгом, заставляя его определять секс как то, что приносит максимальное сексуальное возбуждение.

И это еще не все. Напомню, что по мере взросления подростка процесс развития мозга замедляется[152]. Мозг на самом деле сужается после 12 лет, когда миллиарды нервных связей обрезаются и реорганизуются (как показано на рисунке ниже)[153]. Принцип «используй или потеряй» является судьей, который решает, какие нервные связи останутся, чтобы помочь нашему подростку выживать[154]. Как итог, мозг подростка с удивительной легкостью связывает себя с интернет-порно, отводя реальному сексу роль чуждого опыта.



Как только образуются новые связи, подростковые мозги начинают крепко держаться за эти ассоциации. На самом деле наши самые сильные и длительные воспоминания возникают в подростковом возрасте вместе с нашими худшими привычками[155]. К двадцати годам наш подросток, возможно, не совсем застрял в сексуальных рефлексах, в которые он впал в подростковом возрасте, но это могло оставить глубокий след в его мозгу, который трудно игнорировать или перенастраивать.

Становится соблазнительным

Количество исследований по определению сексуальной реакции у людей ограничено, но они показывают, что сексуальное возбуждение является программируемым[156], особенно до зрелого возраста[157]. Например, когда во время просмотра порно мужчинам показывали несексуальные вещи, такие как черные ботинки[158] или банка с монетами[159], позднее они возбуждались (и получали эрекцию) при виде ботинок или банки. Без порно.

Сексуальный опыт и привлекательность могут быть изменены так, что обычно невозбуждающие стимулы становятся таковыми, включая аромат фруктов/орехов, ношение маленьких кожаных курточек или даже гомосексуальные партнеры[160]. Вот яркий пример внесения подобных изменений: исследователи опрыскивали рецептивных самок крыс кадаверином (трупный запах) и помещали в клетку с возбужденными самцами-девственниками. Обычно крысы избегают трупный запах. Это врожденное, они не учатся этому. Как и люди, крысы хоронят свои мертвых сородичей; вместе с ними они хоронят и пропитанные кадаверином деревянные дощечки, принимая их за настоящих крыс. Однако дофамин затмевал их сознание, эти самцы спаривались и эякулировали несколько раз.

Через несколько дней эти молодые самцы были помещены в большую клетку, где уже находились обычные самки и самки, пахнущие трупным запахом. Самцы, воспитанные кадаверином, сделали свой выбор, не задумываясь. Обычно самцы даже близко не подойдут к самкам, которые пахнут смертью. Как глубоко в них засело это изменение? Через несколько дней запрограммированных самцов посадили в клетку с деревянными дощечками, обработанными кадаверином. Они играли с ними, многие даже пытались спариться.

Среди женщин, смотрящих порно, отмечается возросшая возможность переступить через собственное чувство отвращения и повышенное желание сделать что-то, что женщина, не смотрящая порно, посчитала бы неприемлемым[161]. Эти открытия позволяют провести параллель с молодыми мужчинами, которые начинают находить интересным жанры порно, которые до этого казались им

отвратительными или не соответствовали их сексуальной ориентации. Неудивительно, что исследования связывают раннюю привязанность к порно с развитием пристрастий к более экстремальным жанрам[162].

Сексуальное программирование было обнаружено в ходе трех научных исследований мозга (с помощью функционального МРТ), во время которых зависимые зрители смотрели порно, а активность их мозга оценивалась учеными. Как и ожидалось, реакция мозга заядлых любителей порно была идентична наблюдаемым реакциям у наркоманов (более быстрая реакция на сигналы или сенсибилизация). Но исследователи пошли дальше. Они не просто показывали порнографию, они также добавляли символ, который мог быть как связан с порно, так и нет (такой, как дерево, стул). Например, субъект мог в течение нескольких секунд до порнофильма видеть изображение квадрата. После нескольких повторений субъекты четко связывали квадрат с порно и сексуальным возбуждением[163]. Все субъекты очень быстро программировали свое возбуждение на показанные символы. Сравнивая результаты с контрольной группой, ученые увидели, что заядлые любители порно активнее реагировали на сигналы, подаваемые в систему вознаграждений, и программировали свое возбуждение гораздо быстрее.

Именно так ученые определяют сенсибилизацию. Они программируют сексуальное возбуждение любителей порно и, как следствие, активацию дофамина на вещи, которые обычно не являются возбуждающими. Такие исследования помогают понять, почему включение компьютера или закрывающаяся за родителями дверь может вызвать у вас возбуждение.

Одно из исследований показало, что зависимые от порно быстрее вырабатывают привычку к сексуальному контенту. Их система вознаграждений не реагирует так же ярко на знакомое порно. Чтобы избежать привыкания, им приходится быть в постоянном поиске нового контента, иногда даже программируя себя на новые жанры.

До появления онлайн-порно сексуальные сигналы были стандартны — другие подростки, неожиданный ветерок, задравший юбку, или, может, фильм для взрослых. Результат был очевиден — происходило возбуждение. Сейчас же…

Сейчас мне 25 лет, но я начал смотреть порно в интернете с 12 лет. У меня очень скудный сексуальный опыт — каждый раз, когда я пытался заняться сексом, у меня не вставал. Я пытался бросить смотреть порно 5 месяцев, и наконец-то у меня получилось. Я понимаю, что моя сексуальность была запрограммирована на экран компьютера. Ни одна женщина не возбуждала меня так сильно, как фильмы в 2D на моем экране.

Особенно в чрезмерно активном подростковом мозгу такие подсознательные связи могут приводить к совершенно неожиданным сдвигам в сексуальных предпочтениях. Если подросток чаще всего мастурбирует на порно, то связи в его мозгу, связанные с Джессикой из параллельного класса, просто вытесняются. Потратить годы, чтобы впервые поцеловаться, занимаясь в это время мастурбацией перед браузером с 10 вкладками, учиться совершенно разным способам мастурбировать левой рукой, искать такие виды секса, о которых ваш отец даже и не слышал, — все это совершенно не помогает вам достичь цели, оставляя лишь вариант заниматься любовью с самим собой.

В своей статье в 2014 году Норманн Дойдж писал: «Мы находимся посреди революции сексуальных и романтических отношений, которая не похожа ни на что прежде. Этот социальный эксперимент проводится на детях и подростках… Такого уровня распространения порно еще не было. Будут ли эти новые вкусы лишь временными? Или же эти сценарии из порно отложатся глубоко, учитывая, что подростковый возраст является периодом формирования?»[164]

К счастью, пластичность мозга работает и в обратную сторону. Я знаю много парней, которые, отказавшись от порно, понимали, что выработанные за годы фетиши просто испарялись. В какой-то моменты они просто не могли поверить, что мастурбировали на X (и если только на X).

Подростковое сексуальное программирование также связано с тем, что молодым мужчинам требуется больше времени на реабилитацию от вызванной порно эректильной дисфункции, чем мужчинам старше. Взрослые мужчины не связывали свое сексуальное возбуждение с экранами, у них уже были выстроены связанные с реальными партнерами нервные пути. Чаще всего у них были регулярные эрекции на партнеров задолго до того, как они познакомились с интернет-

порно. В отличие от молодых мужчин, их мозг не учится заново, а просто вспоминает.

Более подробно о сексуальных дисфункциях, вызванных порно

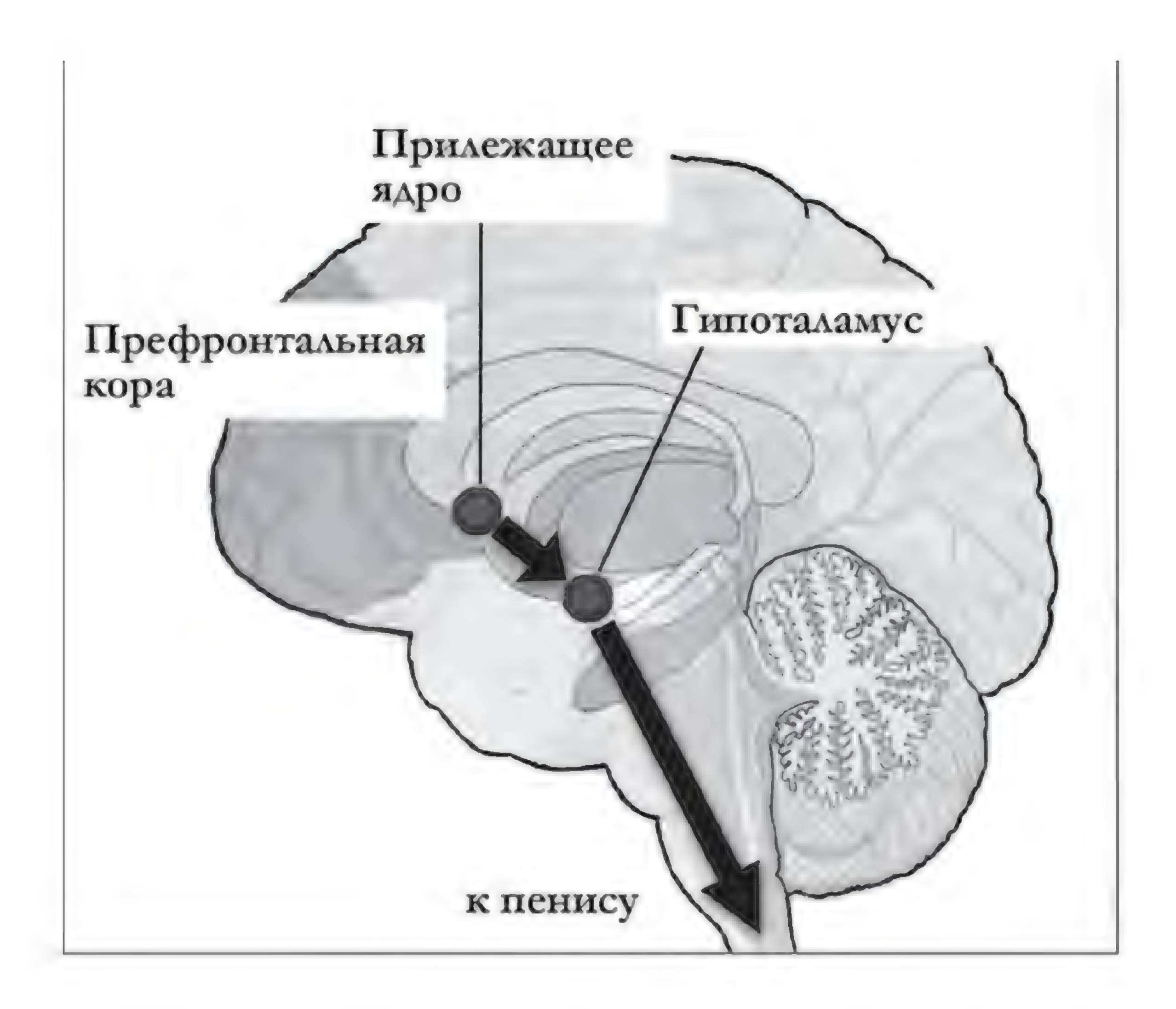
Пока лишь несколько исследований задокументировали опыт мужчин в излечении от хронических сексуальных дисфункций после отказа от просмотра порно, в других 19 исследованиях сексуальные проблемы и снижение возбуждения связываются с просмотром и зависимостью от порно. В статье, которую я написал совместно с докторами армии США, мы выдвинули гипотезу, что вызванные порно сексуальные дисфункции появляются от комбинации сексуального редактирования (сенсибилизации) и десенсибилизации системы вознаграждений человека[165]. Как было описано, любитель порно может настроить свое возбуждение на что угодно, ассоциирующееся с просмотром порно, например, на вуайеризм, на постоянный поиск новых роликов, сексуальную неразборчивость или фетиши.

Однако ничто из этого не сравнится с опытом настоящего секса. Настоящий секс связан с прикосновениями, запахами, связью и взаимодействием с другим человеком, но никак не со взглядом наблюдателя со стороны.

Дофамин — сложная штука. Он выстреливает, когда ожидания превосходятся, но падает, когда они не оправдываются[166]. Если говорить о сексе, то ему практически невозможно превзойти порно в новизне, удивлении и разнообразии. Как только молодой мужчина поступательно привязывает себя к порно, обычный секс уже не может превзойти его подсознательные ожидания. Они приводят к падению дофамина — и, как следствие, ухудшению эрекции (постоянный поток дофамина необходим для поддержания сексуального возбуждения и эрекции). Не важно, будь то мужчина 25 или 55 лет, несоответствие между реальным сексом и мастурбацией на порно является ключевым фактором вызванных порно сексуальных проблем. Мастурбировать на порно, чтобы подготовиться к сексу — это то же самое, что играть в гольф годами, чтобы выступить на теннисном турнире Уимблдон. Вы тренируетесь другому.

И хотя сексуальное редактирование является важнейшим изменением в мозге, ответственным за развитие сексуальной дисфункции, не только оно — причина симптомов, которые испытывают мужчины. Два самых часто встречаемых симптома, сложных для объяснения, это потеря утренней эрекции и «кома» в паховой области. Отсутствие утренних эрекций чаще всего проявляется до отказа от порно. Необходимо уточнить, что урологи используют этот симптом для понимания происхождения эректильной дисфункции — психологическая эректильная дисфункция или органическая (например, проблема с кровообращением или нервами). Возможно, что многим мужчинам с вызванной порно эректильной дисфункцией могут ставить некорректный диагноз органической эректильной дисфункции. «Кома», в свою очередь, проявляется после отказа от порно. Обычно она представляет собой безжизненные гениталии, отсутствие либидо или потерю влечения к реальным людям.

Как работает эрекция



Оба симптома указывают на изменения в глубинных структурах мозга, напрямую связанных с возбуждением и эрекцией. Научные работы подтверждают, что для эрекции необходим адекватный уровень дофамина в системе вознаграждений[167] и мужских сексуальных центрах мозга[168]. Не так давно итальянцы просканировали мозги мужчин с психологической эректильной дисфункцией (чтобы сравнить с органической дисфункцией, вызванной проблемами физиологического характера). Сканирования показали атрофию серого вещества в системе вознаграждений мозга (прилежащее ядро) и сексуальных центров гипоталамуса[169]. Потеря серого вещества сравнима с потерей нервных клеток и связей с другими клетками. Ваш восьмицилиндровый двигатель работает только на трех. Это приводит к снижению связи дофамина (т. е. снижению возбуждения).

Это исследование является доказательством того, что эректильная дисфункция психологического характера не всегда вызвана душевным состоянием человека (например, тревожностью по поводу эффективности). Это может быть следствием изменений в системе вознаграждения, которые приводят к постоянному снижению передачи сигналов дофамина. Это может помочь объяснить, почему «кома» и отсутствие утренней эрекции часто сопровождают вызванные порно сексуальные дисфункции, — и может потребоваться несколько месяцев, чтобы восстановиться.

Это открытие подтверждается результатами немецкого сканирования мозга, которые были опубликованы в статье в журнале «Jama Psychiatry»[170]. Оба исследования подтверждают снижение серого вещества в системе вознаграждения. Согласно результатам немецкого опыта, субъекты, которые чаще смотрели порно, демонстрировали меньшее количество серого вещества и меньшее возбуждение из-за изображений сексуального характера. Оба исследования открывают нам структурные изменения, которые происходят в течение длительной десенсибилизации. Отвечаю на древнейший вопрос: да, размер имеет значение, особенно когда мы говорим о сером веществе.

Десенсибилизация и другие изменения головного мозга, возникающие из-за хронического чрезмерного потребления, часто могут быть обнаружены при сканировании мозга, но сексуальные рефлексы не проявляются на снимках мозга. Подтверждение влияния должно анализироваться через самоотчеты о симптомах и выздоровлениях. Тот факт, что молодым парням требуется больше времени для восстановления, указывает на глубокое сексуальное редактирование в подростковом возрасте.

Как мы видим, подростковый возраст является ключевым моментом развития, во время которого наш мозг млекопитающего адаптирует поведение при спаривании к сигналам возбуждения в окружающей среде. Сразу после этого мозг начинает выжигать неиспользуемое пространство — возможно, те самые нервные связи, которые предки-подростки развивали и усиляли в погоне за реальным партнером[171]. Ниже представлен типичный отзыв молодого парня, который поступательно связывал свою сексуальность с интернет-порно:

Скорее всего, вы начнете задумываться: «Боже, неужели моя эректильная дисфункция пройдет, или я мучаю себя просто так?» Я тоже так думал. Сначала ответом будет «ну, типа того», затем «да!». ***Как только вы начнете перестраиваться на нормальный секс, ваш мозг начнет говорить: что за херня? Он не привык к обычному сексу, к тому, что именно обычный секс естественный. Настоящий контакт запускает процесс перестройки. Вы будете приучать себя к настоящему сексу. После перестройки настоящий секс кажется нереальным. Не могу описать словами. Но да, во время процесса перестройки мозг будет барахлить, некоторые цилиндры не будут работать, но в итоге он заработает на полную. Что сейчас? Никакой дисфункции, даже не думаю об этом.***

Что советуют парни, восстановившиеся от эректильной дисфункции, вызванной порно? Самые популярные советы — откажитесь от порно, от субститутов порно, от всего, что напоминает вам о порно. Иными словами, откажитесь от всей искусственной сексуальной стимуляции. Под искусственной я имею в виду видео, аудио и литературу. Под субститутами порно я понимаю поиск красивых картинок на Facebook или Instagram, приложения для знакомств, сайты с проститутками, рекламу нижнего белья, видео на YouTube, эротическую литературу и многое другое. Если это не настоящее, скажите ему «нет». Поиск контента — не проблема, если ваш мозг привык к постоянной новой стимуляции с экрана.

Второй совет — перенесите свое сексуальное возбуждение на реальных людей. Это помогает всем, но станет ключевым фактором восстановления для молодых парней с минимальным или отсутствующим опытом в сексе. Вам необязательно заниматься сексом. На самом деле лучше даже станет просто познакомиться с кем-то и начать узнавать его получше, не спеша. Сходить на пару свиданий, держаться за руки или обниматься, это поможет вам связать сексуальное возбуждение и влечение с реальным человеком, что и станет основной вашего восстановления.

Зависимость от порнографии

Вторая адаптация мозга, которая возникает из-за частого просмотра порно, — это зависимость. Как было указано ранее, зависимость от наркотиков лишь повышает или снижает эффективность нормальных физиологических механизмов. У всех препаратов есть нечто общее — они значительно повышают всплеск дофамина в нашем центре вознаграждений (прилежащем ядре). Сексуальное возбуждение же производит уровень дофамина, сопоставимый с морфином, и влияет на те же нервные клетки, что кокаин и метамфетамин (в отличие от других естественных наград). Зависимость от интернет-порно может быть самым ярким примером поведенческой зависимости, из-за которой изменения, происходящие в мозге, схожи с теми, что наблюдается у наркоманов.

Ученые знают, что все зависимости, без учета их особенностей, влияют на определенные части мозга[172]. Эти изменения можно заметить по определенным сигналам, симптомам и изменению в поведении. Они были описаны в стандартном тесте на оценку наличия зависимости:

1. Постоянная «жажда» и озабоченность получением, участием или восстановлением от употребления вещества или поведения.

2. Потеря контроля при употреблении чего-либо, а также увеличение дозы, частоты и продолжительности периода употребления; возрастание рисков, сопряженных с получением и употреблением чего-либо.

3. Негативные последствия в физической, социальной, профессиональной, финансовой или психологической областях.

Насколько велик риск развить зависимость от порно? Общеизвестно, что препараты, повышающие дофамин, такие как алкоголь или кокаин, могут вызывать зависимость. Однако лишь около 10–15 % людей или крыс, употребляющих наркотики (кроме никотина), становятся наркоманами. Значит ли это, что остальные из нас защищены от зависимости? Когда дело доходит до употребления веществ, возможно, да.

Однако, когда дело касается неограниченного доступа к суперстимуляторам, копирующим естественные награды, такие, как,

например, фастфуд[173] — однозначно нет[174], правда, не каждый потребитель станет зависим. Причина, по которой стимуляционные версии еды или сексуального возбуждения могут поймать нас на крючок — даже если мы не предрасположены к зависимости, — заключается в том, что наш центр вознаграждений должен развиваться, чтобы мы гнались за едой и сексом, а не наркотиками и алкоголем. Еда с повышенным содержанием жира[175] или сахара[176] стала зависимостью для гораздо большего количества людей, чем нелегальные наркотики. 70 % американцев страдают избыточным весом, 37,7 % — ожирением[177].

Мы не знаем точно, на какое количество людей повлиял просмотр порно, учитывая интимность и скрытность, которые за этим стоят, а также тот факт, что не все связывают свои симптомы с просмотром порно. Однако, согласно опросу 2014 года, среди 1000 взрослых американцев, 33 % мужчин от 18 до 30 лет либо думали, что они зависимы от порно, либо не были уверены. Для сравнения: лишь 5 % мужчин от 50 до 68 думали, что они зависимы от порно, либо не были уверены[178]. Есть ли исследования? Во время двух научных опытов 2016 года ученые спрашивали мужчин о наличии у них проблематичного пристрастия к просмотру порно. Одна группа оценивалась на наличие зависимости, а вторая писала самоотчеты. В обоих случаях результат был равен 28 %[179].

Сверхнормальные версии естественных наград обладают способностью преодолевать механизм торможения нашего мозга — чувство «Я все». Неудивительно, что безлимитное количество эротического материала притягивает большие массы людей, включая тех, кто не стал бы зависим от наркотиков.

Я выпиваю, но не часто. У меня нет зависимостей, кроме порно. Я рос, думая, что это нормальная вещь и что каждый этим занимается. Я даже был уверен, что это полезно для меня.

* * *

Я сражался с зависимостью от порно годами, хотя бросил курить с первого раза и даже не хотел вернуться к этому. В отличие от курения, порно связано с подсознательными биологическими

потребностями, и когда оно перерастает в зависимость, отказаться от него гораздо сложнее.

Некоторые психологи и врачи, не работающие в сфере зависимостей как нейронауки, утверждают, что нельзя применять эту теорию для понимая поведения, такого как участие в азартных играх или просмотр порно. Они уверены, что зависимость может быть вызвана лишь препаратами — героин, алкоголь, никотин и другие. Такой взгляд очень популярен в СМИ. Однако последние открытия природы зависимостей подтверждают обратное.

Вы можете не знать об этом, но зависимость, пожалуй, является наиболее широко изученным психическим расстройством. В отличие от большинства психических расстройств, перечисленных в Руководстве по диагностике и статистике психиатрии (DSM-5), зависимость можно искусственно развивать у лабораторных животных. Затем исследователи изучают причинные механизмы и возникающие изменения мозга вплоть до молекулярного уровня.

Будь то анализ сексуального поведения, азартных игр, алкоголя, никотина, героина или метамфетамина, тысячи исследований мозга подтверждают, что все зависимости изменяют одни и те же фундаментальные механизмы мозга[180] и вызывают подтвержденный набор анатомических и химических изменений[181]. Эксперты в области зависимости больше не сомневаются в том, что поведенческая и психоактивная зависимость — это концептуально одно и то же расстройство.

Более 230 исследований мозга интернет-зависимых подтверждают присутствие тех же изменений мозга, что и у наркоманов[182]. И если интернет сам по себе не может вызывать зависимость, то и интернетпорно может. Конечно же, исследования мозга зрителей порно подтверждают это.

Четыре основных изменения мозга, связанных с зависимостью, были недавно описаны в исследовании директором Национального института злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) Джорджем Ф. Кооба и его соавтором, директором Национального института злоупотребления наркотиками (NIDA) Норой Д. Волков[183]. Кстати, в обзоре также упоминается и «секс» как поведенческая зависимость:

Мы заключили, что нейронаука продолжает поддерживать модель зависимости как заболевания мозга. Нейронаучные исследования предлагают не только новые возможности предотвращения развития, но и лечение от наркотических и поведенческих зависимостей (пристрастие к еде, сексу или азартным играм)…

Итак, что же это за четыре изменения мозга, которые вызывают зависимость? Если говорить просто, то это: 1) сенсибилизация; 2) десенсибилизация;

3) дисфункциональная префронтальная система (гипофронтальность) и 4) неисправная система стресса. Исследования любителей порно и зависимых от секса подтверждают наличие всех этих изменений (подробнее о каждом ниже).

Первые два пункта уже были подробно описаны. Они представляют собой те же симптомы, что появляются при нежелательных сексуальных изменениях.

1. Сенсибилизация — это неосознанные супервоспоминания о наслаждении, которые, активируясь, вызывают сильную тягу. Вы неожиданно возбуждаетесь, когда ваша жена идет в магазин? Вряд ли. Но, возможно, вы чувствуете, что находитесь на автопилоте или кто-то еще контролирует ваш мозг. Может быть, вы испытываете ажиотаж, учащенное сердцебиение, даже дрожь, и все, о чем вы можете думать — посещение вашего любимого порносайта. Сенсибилизированный мозг кричит: «Сделай это сейчас!» К августу 2017 года было выпущено 19 исследований, подтверждающих наличие сенсибилизации или реакции на сигналы от зависимых от порно[184].

Важно знать, что во время воздержания сенсибилизация к порно на какое-то время становится даже сильнее. Выглядит так, будто ваша система вознаграждений молит о стимуляции, но на самом деле это лишь зависимость. Ветви (дендриты) нервных клеток становятся очень яркими во время проведения сигналов, связанных с зависимостью[185]. Это разрастание маленьких утолщений обеспечивает больше нервных связей и большее возбуждение. Это похоже на выращивание четырех дополнительных пар ушей на рок-концерте. Теперь, когда сигналы бьют по вашей системе вознаграждений, ваша «жажда» достигает новых высот.

После выработки сенсибилизации сигналы активируют центр вознаграждений на основе механизмов и воспоминаний, полученных во время «обучения» мозга[186]. Они могут ослабевать, но остаются. Сознательные мучения могут пройти, но сенсибилизованные пути активации порно остаются (сигналы, стресс и т. д.). Из-за возможной реактивации поведения организация Анонимных алкоголиков в своей 12-ступенчатой программе по борьбе с зависимостью рекомендует полный отказ. Однако в случае с поведенческими зависимостями, такими как интернет, еда, материалы сексуального характера, полную «трезвость» оценить сложнее.

2. Десенсибилизация — это онемение удовольствия. Снижение выброса дофамина и опиоидов и другие изменения делают зависимого менее чувствительным к повседневным удовольствиям и изголодавшимся по деятельности или веществам, повышающим дофамин. Десенсибилизация, вероятно, является первым изменением мозга, связанным с зависимостью, которые замечают любители порно. Им нужно все больше и больше стимулов для достижения того же эффекта («толерантность»).

Ранее я говорил, что хроническое чрезмерное потребление вызывает выброс белка CREB, который тормозит выброс дофамина. Но если зависимый воздерживается, уровни CREB быстро снижаются. По этой причине CREB не может быть причиной потери удовольствия, зависимости или депрессии, которая часто может длиться несколько месяцев. Исследования на людях и животных указывают на снижение дофаминовых или опиоидных рецепторов и потерю серого вещества в качестве более длительных причин десенсибилизации. Вместо того, чтобы защищать себя от чрезмерной стимуляции путем снижения нейрохимического уровня, мозг удаляет некоторые из рецепторов, тем самым делая вас менее чувствительными к опиоидам и дофамину, которые вы производите.

Представьте: если кто-то долго продолжает кричать, вы закрываете уши. Когда посылающие дофамин нервные клетки продолжают выкачивать дофамин, принимающие нервные клетки закрывают свои «уши», сокращая дофаминовые (D2) рецепторы (существует пять типов рецепторов дофамина). Усугубляет ситуацию и тот факт, что рецепторы D2 помогают тормозить чрезмерное потребление, поэтому их потеря означает, что «жажде» труднее противостоять.

Десенсибилизация — это не «повреждение». Нервные клетки могут быстро восстановить утраченные дофаминовые или опиоидные рецепторы. Десенсибилизация скорее представляет собой систему отрицательной обратной связи при перегрузке (вероятно, поддерживаемую эпигенетическими изменениями).

Немецкий ученый Саймон Кун объяснял: «Мы предполагаем, что субъекты, злоупотребляющие просмотром порно, нуждаются в большей стимуляции для поддержания того же уровня удовольствия. Это идеально подтверждает гипотезу, что их система вознаграждений нуждается в возрастающей стимуляции»[187].

Основной движущей силой зависимости является этот дисбаланс между непреодолимым стремлением к употреблению, вызванным сенсибилизацией, при одновременном получении меньшего удовольствия от повседневной деятельности, вызванном десенсибилизацией[188]. Шесть неврологических исследований сообщали о наличии десенсибилизации или привыкания у зависимых от порно[189]. Теперь давайте обратимся к двум оставшимся аспектам зависимости, которые мы не обсуждали.

3. Дисфункциональная префронтальная система проявляется в ослабленной силе воли в сочетании с чрезмерной реактивной реакцией на сигнал, связанный с зависимостью. Префронтальная кора (находится за лбом) — место, которое ученые называют «исполнительный контроль». Она обеспечивает решение проблем, внимание, планирование, предвидение последствий и регулирование целенаправленного поведения. Важная для развития зависимости, префронтальная кора управляет силой воли и подавляет поведение, о котором мы могли бы сожалеть позже.

Чтобы помочь нам контролировать импульсы, префронтальная кора программирует два типа нервных путей в нашей системе вознаграждений: «сделаем это» и «давайте остановимся и подумаем об этом». Эти пути действуют как педали газа и тормоза для системы вознаграждений. Например, если эмоциональные центры в вашей системе вознаграждений (миндалины) побуждают вас побить вашего босса, ваша префронтальная кора быстро вычисляет последствия и запускает сообщение «подумать об этом», чтобы помешать вам.

Во время зависимости пути «сделаем это» становятся все более и более сильными, заставляют все чаще смотреть порно, в то время как

физиологически ослабшие пути «подумаем об этом» не успеют оценить, к чему это приводит. Это, можно сказать, нейробиологический эквивалент черта и ангела на плечах — но черт становится размером с Кинг-Конга.

Физическое подтверждение наличия дисфункции префронтальной системы можно выявить на МРТ, а специализированные психологические тесты позволят идентифицировать нарушения в системе принятия решений. На настоящий момент существует 13 исследований, подтверждающих развитие этой дисфункции или нарушения в процессе принятия решений у зависимых от порно[190].

4. Неисправная система стресса проявляется в усилении «жажды», подавленной силе воли и множестве симптомов ломки. Наша система стресса не только подготавливает нас к борьбе за свою жизнь или спасению от опасности, но также модифицирует мозг и тело, чтобы пережить долгоиграющие стрессоры. Некоторые эксперты рассматривают зависимость как стрессовое расстройство, потому что оно не только влияет на циркулирующие гормоны стресса (кортизол и адреналин), но также вызывает множественные изменения в системе стресса в мозге.

Три этих фактора делают отказ от порно очень сложным[191]. Во-первых, стресс увеличивает выброс дофамина и кортизола, превращая даже незначительные стрессоры в сильную тягу. Даже при отсутствии признаков стресса они активируют пути сенсибилизированной зависимости. Во-вторых, стресс подавляет префронтальную кору и исполнительную функцию, включая импульсный контроль и отключая способность полностью понимать последствия наших действий.

И последнее, но не менее важное: когда зависимый лишает свой мозг его основной цели, система стресса переходит в состояние перегрузки. Это вызывает многие из распространенных симптомов ломки, о которых сообщают зависимые, такие как беспокойство, депрессия, усталость, бессонница, раздражительность, боли и перепады настроения. Они чувствуют себя ужасно, что часто возвращает их к объекту зависимости. На сегодняшний день уже три исследования продемонстрировали наличие неисправной системы стресса у зависимых от порно[192]. Интересно, что авторы одного из

этих исследований на самом деле обнаружили эпигенетические изменения в генах стресса порно-наркоманов.

Подводя итоги, отметим: если бы эти нейропластичные изменения могли говорить, десенсибилизация бы стонала «я не могу получить удовольствие». В то же время сенсибилизация бы била вас по ребрам со словами «эй, у меня есть то, что ты хочешь», что на самом деле является именно тем, что вызывает десенсибилизацию. Гипофронтальность (дисфункция префронтальной системы) будет вздыхать и говорить «плохая идея, но я не могу тебя остановить». Ваша неисправная система стресса будет кричать «мне это *надо сейчас*, чтобы снять напряжение!».

Этот феномен является основой всех зависимостей. Один из восстановившихся от зависимости к порно сложил их: «Я никогда не мог получить достаточно того, что не удовлетворяло меня, и оно никогда, абсолютно никогда не удовлетворяло меня». Восстановление отменяет эти изменения. Медленно, но неизбежно зависимые переучиваются тому, как «хотеть» нормально.

Однажды скептики заявили, что отсутствие исследований ломки после отказа от порно и толерантности (необходимость большей стимуляции для того же эффекта) означает, что «зависимости от просмотра порно не существует». На самом деле ни толерантность, ни жесткая ломка не являются обязательными условиями зависимости. Например, курильщики или кокаиновые наркоманы могут легко пристраститься, но сталкиваются с очень легкой формой ломки по сравнению с алкоголиками и героиновыми наркоманами[193]. Как подтверждают все оценки зависимости, «продолжающееся потребление, несмотря на негативный эффект, является единственным свидетельством зависимости».

Однако на форумах я продолжаю следить за бывшими любителями порно, сталкивающимися с удивительно сильными симптомами ломки, свойственными наркоманам: бессонница, тревога, раздражительность, перепады настроения, головные боли, беспокойство, плохая концентрация, усталость, депрессия, социальный паралич и внезапная потеря либидо, которую посетители форумов называют «комой» (повидимому, уникальный симптом при отказе от порно).

Но до 2017 года об этом не было известно, пока две команды исследователей не спросили любителей интернет-порно об их

симптомах ломки. Обе группы отчитались о наличии ломки у тех, кто злоупотреблял просмотром порно[194]. Кроме того, исследования университетов Суонси и Милана в области интернет-зависимости, в большей степени основанной на порно и азартных играх[195], выявили, что зависимые страдали от ломки в какой-то степени после отказа от использования интернета, так же как и люди, отказывающиеся от наркотиков[196].

Если говорить о толерантности, в трех исследованиях любителей порно спрашивали о пристрастии к новым жанрам или толерантности: участники подтвердили наличие и того, и другого[197]. С помощью разнообразных непрямых методов в результатах 14 других исследований сообщалось о привыкании к «обычному порно» или пристрастию к более экстремальным и необычным жанрам[198].

Но «зависимость от порно» до сих пор не признается, верно?

Американская психиатрическая ассоциация (АПА) до сих пор тянет с включением зависимости/компульсивного просмотра порно в свой диагностический справочник. Во время последнего его обновления в 2013 году (DSM-5) АПА отказалась рассматривать «зависимость от интернет-порно», решив вместо этого исследовать возможность включения «гиперсексуального расстройства». Последний обобщающий термин, обозначающий проблемное сексуальное поведение, был рекомендован для включения председателями всех рабочих групп DSM-5 после нескольких лет исследований. Однако на одиннадцатом часу обсуждения (по словам председателя рабочей группы) официальные делегаты DSM-5 в одностороннем порядке отвергли гиперсексуальность, сославшись на нелогичность доводов[199].

Принимая это решение, рабочая группа DSM-5 проигнорировала формальные доказательства, широко распространенные отчеты пациентов и их докторов о сигналах, симптомах и поведении, которые согласуются с компульсией и зависимостью, а также формальные рекомендации тысяч медицинских и научных экспертов из Американского общества лечения зависимости (ASAM).

В 2011 году ASAM подготовил обширное заявление и ответы на часто задаваемые вопросы[200], в которых недвусмысленно указывалось, что зависимости, связанные с сексуальным поведением,

реальны и что они являются расстройством, указывающим на изменения в мозге. Из часто задаваемых вопросов:

ВОПРОС: Новое определение зависимости включает в себя зависимость от азартных игр, пищи и сексуального поведения. ASAM действительно считает, что пища и секс могут вызывать зависимость?

ОТВЕТ: Новое определение ASAM позволяет нам оттолкнуться от точки, где зависимость могла возникать только от веществ, так что теперь мы можем связать зависимость с поведением, которое связано с естественными вознаграждениями. Это определение говорит о том, что зависимость связана с функционированием и системами мозга, а также о том, чем структура и функции мозга людей с зависимостью отличаются от структуры и функций мозга людей, у которых нет зависимости. <...> Пища и сексуальное поведение, а также азартные игры могут быть связаны с «патологическим стремлением к вознаграждениям», описанным исходя из этого нового определения зависимости.

Решение DSM было раскритиковано Томасом Инселем, тогда директором Института психического здоровья (NIMH): он указал на несовершенство метода, который заключался в постановке диагноза исключительно на основе симптомов, хотя следовало бы принять во внимание и глубинные физиологические процессы. Последнее допускает ошибочные политически мотивированные решения, которые не согласуются с реальностью. Например, DSM однажды неверно классифицировал гомосексуализм как психическое расстройство.

Незадолго до публикации DSM-5 в 2013 году Инсель предупредил, что для сообщества экспертов психического здоровья пришло время перестать полагаться на DSM. Их «слабость — это отсутствие достоверности», пояснил он, и «мы не сможем добиться успеха, если будем использовать категории DSM в качестве «золотого стандарта». Он добавил: «Именно поэтому NIMH больше не будет проводить исследования, основываясь на категориях DSM»[201]. Другими словами, NIMH прекратил финансирование исследований исключительно на основе ярлыков DSM (и их отсутствия).

С момента выхода DSM-5 увидели свет сотни других исследований зависимости от интернета, от азартных игр в интернете и от интернет-

порно. Они продолжают подрывать позицию DSM-5. Кстати, несмотря на внимание средств массовой информации к позиции DSM-5, практикующие специалисты, которые работают с людьми с проблемным сексуальным поведением, продолжают диагностировать такие проблемы. Они используют другой диагноз из DSM-5 («иная обусловленная сексуальная дисфункция»), а также диагноз МКБ-10 из нынешнего диагностического руководства Всемирной организации здравоохранения («иная сексуальная дисфункция, не связанная с веществом или известным физиологическим состоянием»)[202].

После того как я завершил работу над первой редакцией этой книги 2017 года, ВТО прислушался к советам APA. Издание МКБ-11 включает в себя диагноз «компульсивное расстройство сексуального поведения», которое подходит для зависимых от порнографии[203]. Однако ведущие нейроспециалисты уверены, что лучше было бы изменить категорию на зависимость из-за нейробиологических сходств с другими поведенческими расстройствами, такими, например, как увлечение азартными играми[204].

Это подводит нас к дискуссии о разнице между «компульсивным поведением» и «зависимостью». Вы можете найти скептиков, которые утверждают, что зависимость от азартных игр, видеоигр и порно — это не зависимость, а компульсивное поведение. Я спросил этих скептиков: «Чем нейронные корреляты компульсивного поведения отличаются от нейронных коррелятов зависимости от чего-либо?» Нейронные корреляты относятся к связям мозга, нейрохимикатам, рецепторам и генам, лежащим в основе расстройства. Сторонники «компульсии» никогда не отвечают на этот вопрос, потому что на самом деле нет психологической разницы между изменениями в мозге во время зависимости от азартных игр и компульсивного желания к азартным играм — оба включают в себя сенсибилизацию. В мозге есть только один центр вознаграждений и одна система вознаграждений. Корневые изменения мозга одинаково заметны у поведенчески зависимых, зависимых от наркотиков и пристрастившихся к ним. Эти изменения мозга ассоциируются с поведением-зависимостью, как бы их ни называли. Если что-то ходит, крякает и плавает, как утка, то это утка. Конечно, у разных зависимостей могут быть разные характеристики. Например, зависимость от героина сильнейшим

образом сокращает выработку опиоидов, что приводит к тяжелейшей ломке при отказе. ASAM так объясняет свое определение зависимости:

Новое определение четко дает понять, что зависимость — это не только про наркотики, это про мозги. Вовсе не вещество делает человека зависимым, и даже не частота и доза. Зависимость — это то, что происходит в мозге человека после того, как он пристрастился к веществам и поведению, влияющим на систему вознаграждений…

В какой момент человек переступает черту?

Многие задают абсолютно логичный вопрос: «Слишком много — это сколько?». Этот вопрос сформулирован, как будто эффекты порно бинарны[205]. То есть у вас либо совсем нет проблем, либо вы зависимы (или имеете проблемы, вызванные порно). Концептуально было бы некорректно задавать вопрос, в какой момент человек переступает черту, ведь это идет вразрез с принципами нейропластичности — мозг постоянно обучается, изменяется и адаптируется к изменяющейся внешней среде.

Исследования показывают, что даже небольшое количество сверхнормальной стимуляции может быстро изменить мозг и изменить поведение. Например, потребовалось всего пять дней, чтобы вызвать значительную сенсибилизацию к видеоиграм у здоровых молодых людей[206]. Геймеры не были (пока) зависимы, но повышенная активность мозга отражала субъективную тягу к игре. В другом эксперименте почти все крысы, получившие неограниченный доступ к пище с высоким содержанием жиров и сахара, столкнулись с ожирением[207]. Потребовалось всего несколько дней, чтобы поедание вредной пищи вызвало снижение чувствительности рецепторов дофамина у крыс (что снижает уровень их удовлетворенности). Меньшее удовлетворение заставило крыс есть гораздо больше.

Что насчет любителей порно? Возвращаясь к немецкому исследованию по сканированию мозга (не у зависимых) связало просмотр порно с изменениями в мозгу, характерными при зависимости, и сниженным ответом мозга на порно[208]. Согласно итальянскому исследованию, 16 % учеников старших классов, которые

смотрели порно чаще раза в неделю, отмечали снижение сексуального желания (но никто не сообщал о снижении сексуального желания среди не смотревших порно)[209]. Вывод один — необязательно быть зависимым, чтобы мозг начал меняться и появлялись негативные эффекты.

По мере того как мы учимся и адаптируемся к нашей сексуальной среде, происходят сенсибилизация и другие изменения мозга, связанные с зависимостью. Они могут изменить наш мозг, восприятие, приоритеты и даже наши сексуальные предпочтения.

Поэтому вопросы «считается ли это картинка порно?» и «сколько надо смотреть порно, чтобы возникла зависимость?» некорректны. Первый — потому, что это то же самое, что спросить у игромана, вызывает ли автомат или блек-джек зависимость от азартных игр. Второй — потому, что это то же самое, что спросить у зависимого от пищи, сколько времени у него занимает прием пищи. На самом деле центр вознаграждений нашего мозга не знает, что такое порно. Он лишь отмечает уровень стимуляции через всплески дофамина и опиоидов. Таинственное взаимодействие между мозгом отдельного зрителя и выбранными стимулами определяет, скатывается ли зритель к зависимости.

Изолируем причину и эффекты

Скептики часто настаивают на том, что все любители порно, у которых возникли проблемы, имели условия для предрасположенности, такие как депрессия, травмы детства или обсессивно-компульсивное расстройство. Они утверждают, что чрезмерный просмотр порно является результатом, а не причиной этих проблем. Конечно, некоторые любители порно уже имели какие-то из этих проблем и нуждались в дополнительной поддержке.

Однако никто не развивает зависимость без хронической чрезмерной стимуляции. Кроме того, не нашла подтверждения научная гипотеза о том, что молодые люди без предрасположенности могут смотреть порно в неограниченных количествах без риска[210]. Например, в рамках одного исследования ученые следили за показателями молодых интернет-пользователей в течение длительного времени. Во время поиска потенциальных факторов выяснилось, что у «молодых людей, которые изначально не демонстрировали проблем с психическим здоровьем, но которые сейчас имеют патологическое пристрастие к интернету», депрессия развивается в 2,5 раза чаще[211].

Увлекательный эксперимент, который невозможно было бы воспроизвести в западных странах, был проведен в Китае. Исследователи измерили психическое здоровье поступающих студентов[212]. Подгруппа этих студентов никогда не проводила время в интернете до поступления в университет. Двенадцать месяцев спустя ученые снова оценили психическое здоровье «новичков в интернете». Пятьдесят девять из примерно 2000 первокурсников уже демонстрировали признаки интернет-зависимости. Исследователи так прокомментировали это:

После появления зависимости наблюдались значительно повысившиеся уровни показателей депрессии, тревожности, враждебности, чувствительности и агрессии, что позволяет предположить, что это были последствия интернет-зависимости.

Сравнив результаты психического здоровья «новичков» до и после эксперимента, ученые выявили следующее:

— До того как они стали зависимыми от интернета, показатели депрессии, тревожности и враждебности у студентов были ниже нормы.

— После проявления зависимости (один год спустя) показатели значительно увеличились, что позволяет предположить, что депрессия, тревожность и враждебность были результатом интернет-зависимости, а не ее причиной.

Исследователи заявили:

Мы не смогли найти патологическую предрасположенность к развитию интернет-зависимости. В свою очередь, расстройство, вызванное интернет-зависимостью, породило для зависимых определенные патологические проблемы.

Если кратко, то привычки студентов в интернете, очевидно, стали причиной их психологических симптомов. Совсем недавно тайваньские исследователи показали, что существует корреляция между идеей самоубийства среди подростков и интернет-зависимостью даже без учета депрессии, уровня самооценки, поддержки семьи и демографической ситуации[213].

Китайские исследователи также подтвердили, что, хотя интернет-зависимые с высокой частотой проявляют определенные признаки депрессии (такие, как потеря интереса к жизни, агрессивное поведение, депрессивное настроение и чувство вины), они демонстрируют мало признаков постоянной депрессии[214]. Другими словами, их симптомы могут быть связаны с их злоупотреблением интернетом, а не с уже существовавшими ранее характеристиками.

В другом китайском исследовании авторы измеряли депрессию, враждебность, социальную тревожность и интернет-зависимость у 2293 подростков 12–13 лет два раза в год. У тех, кто стал зависимым от интернета, наблюдались повышенная депрессия и враждебность по сравнению с группой без зависимости. Кроме того, у тех, кто в начале года демонстрировал зависимость, но справлялся с этим к концу года, отмечалось снижение депрессии, враждебности и социальной тревожности по сравнению с теми, кто оставался зависимым[215].

В двух исследованиях 2017 года интернет-пользователи воздерживались от определенных интернет-приложений. Датские

пользователи Facebook увидели значительные улучшения в удовлетворенности жизнью и настроении после одной недели воздержания[216], в то время как китайские геймеры испытывали меньше тяги и депрессии после перерыва в 3–6 месяцев[217]. Психиатр Виктория Данкли сообщила о подобных значительных улучшениях у своих молодых пациентов, которые взяли паузу в использовании игровых приставок и смартфонов[218]. С другой стороны, когда бельгийские исследователи дважды оценили успеваемость 14-летних мальчиков, они обнаружили, что «из-за более частого просмотра интернет-порнографии снизилась успеваемость мальчиков шесть месяцев спустя».[219]

Эти данные согласуются с результатами, о которых неформально сообщили тысячи участников форума, отказавшиеся от порно, которые отметили улучшения настроения, мотивации, успеваемости, снижение социальной тревожности и т. д. Тяжелые симптомы, которые пропадают после отказа, опровергают аргумент о том, что интернет-проблемы возникают только у людей с ранее существовавшими расстройствами или предрасположенностью.

Всегда ли любителям порно ставят правильный диагноз?

Хотя такие симптомы, как эректильная дисфункция, социальная тревожность, проблемы с концентрацией и депрессия, весьма различны между собой, они часто вместе встречаются в научной литературе. Как уже было объяснено, одно из возможных изменений в мозгу связано с десенсибилизацией. Опять же, этот термин относится к общему снижению восприимчивости человека ко всем удовольствиям — базовому падению дофамина и снижению чувствительности к нему. Доказательства десенсибилизации были найдены даже у умеренных любителей порно[220]. Снижение дофамина приводит к следующему:

— Снижение сексуальной активности[221], возможная причина вялой эрекции/оргазма.

— Снижение желания рисковать[222] и повышенная тревожность в сочетании с гневной чрезмерной реакцией[223], которая может снизить навык к социализации.

— Неспособность сосредоточиться[224], объясняющая проблемы с концентрацией и памятью.

— Недостаток мотивации[225] и здорового предвкушения, что может привести к апатии[226], медлительности и депрессии[227].

Когда студент-медик из любопытства позволил докторам понизить его уровень дофамина с помощью медикаментов, вот что произошло.

Во время сокращения стандартного уровня дофамина ряд субъективных переживаний появлялся и исчезал последовательно. Эти переживания напоминали негативные симптомы (потеря мотивации, притупление чувств, снижение беглости речи, плохое настроение, усталость, плохая концентрация, беспокойство, тревожность, чувство стыда, страха), обсессивно-компульсивные симптомы, расстройства мышления, а также тревожные и депрессивные симптомы. [Пункты в скобках перечислены в других местах цитируемой статьи.] [228]

Исследователи зависимости отмечают снижение уровня дофамина и чувствительности дофамина в мозге многих зависимых, в том числе и зависимых от интернета[229].

И наоборот, когда дофамин и связанные с ним нейрохимические вещества должным образом регулируются мозгом, сексуальное влечение, социализация, концентрация, сексуальная отзывчивость и чувство благополучия становятся естественными. Я подозреваю, что возврат к нормальной передаче сигналов дофамина является причиной, почему многие парни сообщают о подобных улучшениях после того, как они отказались от порно. Опять же, предварительные результаты показывают, что после всего четырех недель воздержания от порно люди готовы больше рисковать, становятся более общительными, более добросовестными, более альтруистичными, более способными к сохранению чувства удовлетворения и становятся менее невротичными[230].

К сожалению, многие медицинские специалисты по-прежнему считают, что просмотр порно не может вызвать депрессию, затуманивание разума, низкий уровень мотивации или тревожность. Они неосознанно неправильно диагностируют любителей интернет-порно, связывая их проблемы с заболеваниями, не спрашивая об их привычках в интернете. Из-за этого любителей порно удивляют результаты после отказа от просмотра.

Мне кажется, общество не до конца понимает, что порно делает с человеком. Все они связывают порно с эректильной дисфункцией. Порно делает мужчину испуганным мальчиком. Я не хотел ни с кем видеться, у меня была депрессия, никакой мотивации, я не мог сосредоточиться, чувствовал себя не в своей тарелке, не занимался спортом, даже голос стал слабее, у меня не было никакого контроля над собственной жизнью. Мужчины идут к врачам, им прописывают разные лекарства, хотя достаточно понять, что дело в порно и в том, что оно делает с нашим мозгом и телом. Я отказался от порно и чувствую себя лучше, чем прежде.

* * *

Бросить порно — это как будто бы лучший антидепрессант. 9 месяцев назад я был парнем, которого исключили из универа, который работал на ненавистной работе и был в депрессии. Через несколько месяцев я бросил порно, и тогда у меня появились суперспособности! Многие вещи случились со мной впервые, включая поцелуй с девчонкой через две минуты после знакомства или приглашение к другой в гости. Кажется, и депрессии у меня больше нет. Да, бывают грустные дни, но ничего подобного тому, когда у тебя нет энергии, но есть суицидальные мысли и т. д. В чем мой секрет? За последний месяц я был в интернете, ну, может быть, час. Я решил заново пойти в университет в сентябре, хоть и придется теперь платить за него самому.

Что касается лечения сексуальных проблем, вызванных порно, врачи чаще всего учились еще до появления интернет-порно и считают, что сексуальные вкусы и сексуальная ориентация — это врожденное. И вместо того, чтобы рекомендовать пациентам отказаться от порно для восстановления от проблем, они предлагают более радикальное лечение.

В 2012 году я сходил к профессиональному психотерапевту-сексологу. Мне хватило смелости сказать ему, что я уже почти 20 лет мастурбирую на порно. Я столкнулся со стеной непонимания. Психотерапевт пытался убедить меня, что это повышенное сексуальное желание (гиперсексуальное расстройство) и необратимая парафилия (сексуальная девиация, связанная с пристрастием к сценам

жесткого секса). Терапевт сказал, что зависимости от порно не существует, и хотел выписать мне лекарство для снижения потенции, чтобы сократить сексуальный драйв. Я не согласился, ведь я знал о побочных эффектах, как минимум гинекомастия (когда растет грудь).

Становится очевидно, что медики начинают лечить эректильную дисфункцию и задержку эякуляции у пациентов, которым достаточно отказаться от порно. За один день я встретил два поста по этой теме. Дядя первого парня был психиатром и сказал ему, что эректильная дисфункция не может быть вызвана порно. Но парень все равно провел эксперимент и восстановился. Другому парню после того, как не сработали инъекции (и виагра), врач посоветовал установить имплант полового члена. Он отказался, стал изучать информацию о том, как порно влияет на эректильную функцию, провел эксперимент и восстановился. У другого мужчины была похожая ситуация.

Врачи сильно отстают по этой теме. Я потратил тысячи долларов на докторов, включая одного очень известного уролога, который специализируется на эректильной дисфункции (приходилось часами добираться до него), тысячи на тесты, тысячи на таблетки. «Если есть эрекция на порно, то проблема в твоей голове. Выпей виагру». Ни один врач не сказал мне: «Эй, парень, если смотришь порно слишком много, у тебя появится сексуальная дисфункция». Наоборот, они стали говорить о каких-то других причинах, которые обычно и не связаны с эректильной дисфункцией (тревожность, стресс… а у меня даже не было их признаков; диета… хотя у меня все нормально с весом и я ем нормальную еду; низкий тестостерон… хотя это и не было связано с эректильной дисфункцией, кроме совсем крайних случаев, а тестостерон у меня был не то чтобы очень низким).

Были еще абсолютно ужасные советы «сексологов», которые придерживались позиции «любой секс — это хорошо». Они не только отрицали возможность негативных последствий от просмотра порно, но и высмеивали саму возможность эректильной дисфункции, вызванной этим [231] *. В итоге, хоть я и ругал себя, что не догадался о связи порно и дисфункции сам, я продолжал искать совета от профессионалов, а порно видел в положительном свете: да все это*

делают, это нормально... на самом деле даже полезно. Я оценивал возможность хирургического вмешательства. Это бы стоило 25–30 тысяч долларов, а результаты были бы не такими уж впечатляющими (реваскуляризация полового члена). На следующий день после приема у того сексолога я наткнулся на эту информацию. Боже, какое облегчение. И это работает! Пока не на 100 %, но все налаживается. Все, что надо было сделать, — перестать дрочить на порно. Блин. Честно, меня бесит, что я пытался найти решение среди специалистов и профессионалов, которые с радостью забирали мои честно заработанные деньги и давали плохие советы.

Сколько мужчин получают устаревшую информацию и лечение, которое им не требуется? Нужен ли их мозгу отдых, чтобы вернуться к нормальной сексуальной жизни? Восстановление от проблем, вызванных порно, может быть естественным результатом отказа от хронической суперстимуляции.

В заключение скажу: учитывая то, что мы знаем о связях между поведением и функционированием мозга, кажется безрассудным назначать психотропные препараты молодым людям, не обращая внимания на потенциальное чрезмерное использование интернета. Кроме того, нет никакой необходимости назначать им препараты для повышения потенции, не изучая возможный вред от интернет-порно.

3

Как восстановить контроль

Дорога неумеренности ведет ко дворцу мудрости.

Уильям Блейк

Хотя люди сообщают о множестве положительных эффектов от восстановления, самый большой подарок — возможность снова контролировать свою жизнь. Вот как это описывает восстановившийся от проблем любитель порно:

Все происходит не так, как говорят некоторые люди, отказ от порно не превратит вас в бога уверенности и возможностей, хотя первые пару месяцев вы себя именно так и ощущаете. Отказ от порно даст вам контроль над вашей жизнью. Это что-то вроде перехода от подросткового возраста во взрослую жизнь.

Вы перестаете действовать рефлекторно, учитесь сдерживать себя и обдумывать свои поступки, теперь каждый элемент вашей жизни, каждое решение зависит только от вас.

Когда я бросил порно почти 500 дней назад, у меня были проблемы с концентрацией, я не мог сосредоточиться на задаче дольше чем на неделю. Каждый свой выходной я проводил дома, ничего не делая, зная, что мог бы получить от жизни больше. Сейчас я легко могу отработать 50–60 часов в неделю. И даже не замечаю этого. Сейчас я регулярно занимаюсь спортом и даже не думаю бросить. Сейчас я в отношениях, каких у меня не было прежде, я наконец-то вижу своего партнера как другого человека, а не какой-то объект вожделения (теперь я сам понимаю, как мои желания выходили на первый план, хотя и не должны были). Сейчас я развиваюсь, хотя раньше я только думал об этом.

На первом шаге для восстановления контроля дайте своему мозгу отдохнуть от искусственной сексуальной стимуляции на несколько

месяцев. Сконцентрируйте свое внимание на реальной жизни. Помимо всего прочего, вы как минимум сможете понять, является ли хроническое перепотребление порно причиной ваших проблем, или же они вызваны чем-то иным.

В идеальном сценарии продолжительный тайм-аут позволяет вам:

— восстановить чувствительность системы вознаграждения вашего мозга, чтобы вы снова могли наслаждаться повседневными удовольствиями;

— уменьшить интенсивность «связей в мозге», которые заставляют вас смотреть порно;

— восстановить свою силу воли (укрепить префронтальную кору головного мозга);

— уменьшить воздействие стресса таким образом, чтобы он не вызывал сильную тягу к порно.

После этого вам надо оставаться последовательным, ведь процесс восстановления может занять месяцы или даже годы, пока связи «Я хочу посмотреть порно *прямо сейчас*» не стихнут, а потом и вовсе не умрут.

Некоторые называют этот процесс перезагрузкой. И это действительно так — вы заново открываете для себя жизнь без порно. Идея заключается в том, что без искусственной сексуальной стимуляции вы как бы выключаете и включаете свой мозг, сбрасываете его до заводских настроек.

Метафора, конечно, неидеальна. Вы не можете вернуться во времени на точку «последнего сохранения» или стереть лишние файлы, как бы вы сделали, если бы возникла проблема с компьютером или игрой. Однако многие люди искореняют свои вызванные порно проблемы, давая мозгу отдохнуть от порно, фантазий о порно или субститутов порно. И эта метафора является полезной частью процесса. В конце концов, проблемное поведение и симптомы порнозависимости являются частью нашей природы. Они вписаны в структуры мозга. Изменяя поведение, мы меняем эти структуры. Со временем новые привычки в жизни отражаются на изменениях в работе мозга.

После проб и ошибок «перезагрузчики» поняли, что сидеть в соцсетях, приложениях для знакомств и сайтах, рекламирующих эротические услуги, непродуктивно, это как если бы алкоголик

перешел на более легкое пиво. Грубо говоря, искусственная сексуальная стимуляция включает в себя все, что ваш мозг может использовать как порно: вебкам-модели, секс по телефону, секстинг (обмен эротическими сообщениями), эротические рассказы, приложения для знакомств, фантазии о порно и т. д. Вы понимаете, о чем я.

Теперь ваша задача в том, чтобы получать удовольствие от взаимодействия с настоящими людьми без экрана между вами, возродить ваш аппетит к жизни и любви. Вначале ваш мозг может не воспринимать живых людей как стимуляцию. Однако, если вы регулярно будете отказывать реактивировать связи вашего мозга для просмотра порно, приоритеты сдвинутся.

Я продержался шесть месяцев без посещения порносайтов. В следующий раз, когда я зашел туда, то удивился, насколько они странные и пошлые. С тех пор у меня не было особого интереса к просмотру порно. Если вы хотите прокатиться на «феррари», вы не будете смотреть на ее фото, то же можно сказать и про порно и секс.

* * *

Вчера я вернулся с конференции, я был уставшим и физически, и морально. Но в этот раз я нашел в себе внутренний резервуар энергии, о котором я и не догадывался. Секс был невероятным, страстным, горячим.

Мне как будто снова было двадцать. После пяти лет оправданий вроде «я слишком устал», я понимаю, что проблема была не в утраченной химии с моей женой, а в том, что я продрачивал свою сексуальную энергию на порно.

Процесс перезагрузки будет сложным. Ваш мозг будет не очень доволен тем, что вы больше не реагируете на его сигналы посмотреть порно. Однако свобода лежит там, где вы помогаете мозгу вернуться к нормальной чувствительности и ослабить связи, рождающие зависимость. И только после этого вы станете по-настоящему свободны.

Один парень так описывал этот процесс:

Когда вы удаляете источник удовольствия из вашего мозга, это похоже на то, как если бы вы отломили ножку у стола. Все качается, становится неустойчивым. У мозга есть два варианта: первый — заставить вас мучиться, чтобы хоть как-то убедить вас вернуть ножку стола обратно, и второй — принять то, что у стола теперь три ножки, и придумать, каким образом вернуть баланс. Конечно, сначала он попробует первый вариант. Затем начнет работу над вторым, но будет продолжать прогибать первый. Наконец, в определенный момент мозг придумает, как вернуть баланс, и бросит попытки применить первый вариант.

В этой главе мы начнем со стандартных советов, которыми обмениваются «перезагрузчики». Затем посмотрим на самые распространенные сложности и трудности восстановления. В конце ответим на вопросы, которые часто возникают в ходе этого процесса.

Имейте в виду, что у всех разные мозги, истории и обстоятельства. Не существует идеального плана, который сработает для всех. Выбирайте те советы, которые помогут натренировать именно ваш мозг. Не сомневайтесь, делаете ли вы все правильно. Только вы определяете, что делать и как долго, чтобы добиться ваших целей в рамках сложившейся ситуации. Многие «перезагрузчики» (без эректильной дисфункции, вызванной порно) стремятся к 100 дням или трем месяцам воздержания, которые они разбивают на промежуточные цели. Тем, у кого есть дисфункция, может потребоваться больше времени.

Восстановление — это ваша лаборатория. Если план не приносит результатов, измените его. Поймите, что требуется несколько месяцев, чтобы понять, работает ли ваш план, так что не стоит срываться с намеченного курса раньше чем через пару месяцев, если, конечно, вы не начали снова мастурбировать на порно.

Невероятно, как многому ты учишься в этом процессе. Думаю, теперь я точно понимаю, что значит фраза «знания — сила». Как только ты понимаешь, как что-то работает и как оно влияет на тебя, гораздо проще управлять своей силой воли, чтобы изменить то, что ты желаешь изменить.

Но помните — «перезагрузка» не гарантирует, что вы сможете вернуться к просмотру порно, когда ваши проблемы пройдут. Многие

парни прошли по этому сложному пути. Они думали, раз у них все в порядке с эрекцией, они снова могут смотреть порно (или его заменители), но возвращались к тем же серьезным симптомам снова.

Рекомендации по отказу от порно

Ниже представлены самые популярные советы, которые я встречал на форумах.

Ограничьте свой доступ

Удалите все порно

Удалите все порно со всех своих устройств. Будет сложно, но это пошлет вашему мозгу сигнал, что ваши намерения серьезны. Не забудьте очистить корзину. Также удалите порносайты из ваших закладок и очистите историю в браузере. Один парень утверждал, что не мог просто расстаться со своей коллекцией порно, он выгрузил ее на диск, запечатал его, заклеил пакет скотчем, положил в ящик с кодовым замком (будто он прятал секретную формулу Coca-Cola, а не порно) и отвез на склад на другом конце города. Как только он восстановился, он выбросил этот пакет.

Передвиньте мебель

Сигналы окружающей среды, ассоциирующиеся с просмотром, могут быть сильнейшими триггерами, потому что они раз за разом активируют связи. Наркоманам рекомендуют избегать друзей, районы и занятия, которые ассоциируются с приемом наркотиков. Вы вряд ли сможете избегать себя, но можете сделать некоторые перестановки, которые поспособствуют ослаблению желания смотреть порно. Например, приучите себя пользоваться телефоном или ноутбуком в более публичных местах, которые вы не ассоциируете с просмотром порно. Избавьтесь от стула, на котором вы мастурбируете, или просто передвиньте мебель.

Я переставил мебель в квартире, и стало действительно круто, у меня больше не возникает ассоциаций с прошлыми сигналами. Удивительно, как многое можно изменить, просто подвинув мебель на пару сантиментов или поменяв шкафы местами.

Другие идеи:

Я убрал свой ПК. Именно тот, за которым я дрочил годами, тот, который постоянно бы мне об этом напоминал. На нем я только смотрел порно и занимался ничем. Все свои дела я вполне могу сделать на ноутбуке.

* * *

Я поменял стол для компьютера, теперь я за ним стою, а не сижу. Удивительно, какие изменения произошли после этого. Теперь я не туплю в экран, комфортно развалившись в кресле перед компьютером, я только делаю нужные мне дела и отхожу.

Используйте блокировщик порно и рекламы

Конечно, даже блокировщики порно иногда ошибаются. Они скорее выглядят как бампер, защищающий от столкновения. Они позволяют вам дать время понять, что вы делаете что-то, чего на самом деле не хотите. В начале процесса восстановления, пока вы еще не контролируете себя полностью, блокировщики могут быть очень полезны. В конце концов, они могут вам и не понадобиться. Бесплатные блокировщики порно доступны на этих сайтах:

— Qustodio — http://www.qustodio.com

— K-9 — http://www1.k9webprotection.com

— Esafely.com — http://www.esafely.com/home.php

— OpenDNS — https://www.dnsfilter.com//

Очень рекомендую OpenDNS или какую-то другую фильтр-программу, особенно если у них есть 3-минутная задержка после изменения настроек. То есть даже если вы дадите слабину, у вас будет три минуты, чтобы понять, что вы не хотите этого делать, и успеть вернуть настройки. Заблокируйте все категории, связанные с сексуальным контентом, знакомствами, блоги. Tumblr — особенно опасный сайт.

Обратите внимание: если вы любите видеоигры, блокировщик порно может сыграть в обратную сторону. Ваш мозг уже привык получать дополнительный дофамин от прохождения различных квестов. Так и сейчас подсознательно вы можете расценивать обход

блокировщика как новую игру. Если вы заметили это, сразу же удалите блокировщик порно и используйте тренировку гашением или другие подходы, представленные ниже.

Но в любом случае задумайтесь о блокировщике рекламы. Вы сможете избавить себя от просмотра мигающих изображений на пол-экрана, пока вы выбираете, куда поехать в отпуск или какие витамины купить бабушке. Многие парни говорили, что блокировщик рекламы помогает им побороть искушение. Можете использовать бесплатную программу AdblockPlus.

Используйте подсчет дней

Многие форумы предлагают бесплатный подсчет дней. Под вашими постами располагается график, который показывает, как вы продвигаетесь к вашей цели, обновляется он автоматически. Многим людям приятно следить за своим прогрессом.

Подсчеты дней помогают не всем. Существует риск, что вы вернетесь в порно, а про дни воздержания будете думать как про игровые очки, которые не хотелось бы терять, а один-два раза ничего не изменят, и предпочтете мастурбировать больше в такие перерывы. Но такие порномарафоны гораздо хуже отдельных случаев мастурбации, так что, если вы используете счетчик, смотрите на него как на долгоиграющего помощника. Хвалите себя за растущий показатель дней без порно.

В конечном итоге вам важен баланс мозга, а не количество дней. Мозг не возвращается в норму по расписанию, и, несмотря на то что ему нужно время на восстановление, количество дней здесь не главное. Баланс также достигается за счет занятий спортом, социализации, прогулок, возросшего самоконтроля и заботы о себе, медитации и т. п.

Альтернативой долгому подсчету дней может стать установка мини-целей. Таким образом вы регулярно будете получать награды и удовольствие от небольших побед на пути к достижению более важной цели.

Тренировка гашением (подходит не для всех)

Помните собаку Павлова? Вы можете не знать этого, но Павлов не только научил свою собаку выделять слюну при звуке колокольчика.

Позже он научил ее прекращать слюноотделение при звуке, звоня в колокольчик и затем не давая ей мясо (неоднократно).

Этот процесс известен как «сигнал гашения». Вы ослабляете связь между сигналом и привычным ответом на него. Некоторые любители порно могут использовать этот же принцип, чтобы укрепить свой самоконтроль.

(16 лет.) Каждый раз, когда я включал свой ПК, я открывал порносайт. Как только сайт открывался, я выключал компьютер и тестировал свою силу воли. Первые две недели были самыми сложными, я до сих пор не понимаю, как смог это сделать. Через 30 дней я мог сказать, что начинаю забывать о порно. Сейчас я «чист» уже 90 дней и даже не думаю об этом. Я стал другим человеком. За первые три месяца я дрочил пару раз (ну, может, пять), но ни разу не смотрел порно. Разряжать себя — то, что каждому подростку надо периодически делать.

Если тренировка гашением (также известная как превентивный ответ на сигналы) слишком рискованный метод, ведь даже пара секунд на порносайте может унести вас в марафон, попробуйте непрямой подход для улучшения вашей силы воли. Занятия спортом и медитация являются хорошим вариантом. Оба описываются подробнее ниже.

Поддержка

Вступите на форум, найдите поддерживающего партнера

Вступив в онлайн-сообщество людей, которые экспериментируют с отказом от порно, вы получите дополнительное вдохновение, место, где можно высказаться, поддержку от окружающих и новые советы, которые помогут ускорить процесс.

Не боритесь с этим самостоятельно. В любом случае именно вы будете толкать себя к успеху, но онлайн-сообщество поможет дать вам чуть-чуть дополнительной мотивации, когда вы будете в низшей точке.

Сайты NoFap.com и Reboot Nation помогают найти партнеров. Это позволит вам и еще какому-нибудь человеку поддерживать друг друга

на пути к восстановлению, конечно же, анонимно. Такая персонализированная поддержка помогает некоторым людям.

Однако и общение с партнером, и форумы находятся в интернете, что является их недостатком. Проблемный просмотр порно зародился в вас в онлайне, вам нужно, наоборот, как можно меньше времени проводить в сети. И хотя многие согласятся, что на первых шагах форум помогает с восстановлением, это одна из возможностей избегать реальной жизни. Лучше заходить на форум, только когда вам нужна поддержка.

Зависимость, как и восстановление, связаны с социальным контекстом. В конце концов, неважно, найдете вы поддержку в онлайне или реальной жизни, главное, чтобы она была.

Психотерапия, группы поддержки, помощь врачей

Очень полезным может стать психотерапевт, который понимает влияние постоянно обновляющегося сексуального контента в интернете на восприятие реальных партнеров, поведенческие зависимости, которые из-за него появляются и их возможные эффекты. Некоторые ходят в группы поддержки людей, пытающихся бросить порно, такие группы есть как в онлайне, так и реальной жизни.

Если вы боретесь с дополнительными проблемами, такими как детская травма, сексуальное насилие или семейные проблемы, которые, естественно, затрудняют выход из эмоциональной привязанности, хороший врач может стать разумным вложением средств.

Опять же, если вы думаете, что у вас может быть обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), вам на короткий период времени может понадобиться прием лекарств для облегчения процесса отказа от порно. Вот что сказал страдающий ОКР:

На самом деле мне помогли антидепрессанты. Они подбросили меня вверх и позволили смотреть на мою ситуацию с позитивом, а не жалеть себя, как было раньше.

Ведите дневник

Ведите учет вашего прогресса. Перезагрузка — не линейный процесс. Есть хорошие и плохие дни, и в плохие дни ваш мозг будет

пытаться убедить вас, что вы не достигли прогресса и никогда не сделаете этого. Чтение более ранних записей из вашего дневника может значительно облегчить вам задачу:

Когда «жажда» была особенно сильной, я открывал дневник и понимал, что я сделал слишком много, чтобы бросать это сейчас. Поставьте пароль на файл с дневником, если не хотите, чтобы кто-то вдруг прочитал его.

Высказавшись в дневнике, вы почувствуете, как на душе становится легче. На самом деле вы можете завести публичный анонимный онлайн-дневник. Разные форумы предлагают такой сервис бесплатно (NoFap.com, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). Вы и ваши сотоварищи можете поддержать друг друга и обменяться советами на основании анонимных постов.

Управление стрессом, самоконтроль и забота о себе

Занятия спортом, положительные стрессоры

Из всех методов, опробованных «перезагрузчиками», занятия спортом были самым универсальным решением. Это отличный способ отвлечься: спорт повышает уверенность в себе и общую физическую подготовку, а также, как считается, улучшает эректильную функцию у мужчин до 40 лет[232].

Упражнения являются хорошим регулятором настроения. Ученые предполагает, что они помогают бороться с зависимостью, так как разовые упражнения вызывают кратковременное увеличение уровня дофамина, а регулярные — общий приток дофамина и связанные с этим изменения[233]. Это позволяет побороть ломку, вызываемую хронически низким уровнем дофамина у зависимых во время перезагрузки[234]. Так это комментируют два человека:

Не могу описать словами важность отжиманий. Они очень доступны, тебе надо, ну, 30 секунд, чтобы сделать 20 отжиманий. Они заставляют твое сердце биться и отвлекают внимание тела от позывов, которые ты чувствуешь практически постоянно. Если они продолжаются, делай перерыв на несколько секунд и начинай

следующий подход. И продолжай в том же духе, пока руки не будут отваливаться.

* * *

Тягайте железо. Это помогает. Если достаточно уверены в себе, переходите на тренажеры. Уверен, персонал в фитнес-центре поможет вам с ними.

Занятия спортом считаются «положительным стрессором». Имеется в виду, что вы несильно напрягаете свою систему, но это положительно сказывается на вашем чувстве благополучия. Некоторые «перезагрузчики» отмечают, что положительные стрессоры настраивают чувствительность их мозга на удовольствие. Зайдите на сайт www.gettingstronger.org, чтобы изучить физиологию упражнений, узнать больше про режим питания, ежедневный контрастный душ и другие техники.

Холодный душ считается дедовским методом, но, согласно отчетам, ежедневная практика позволяет ускорить процесс восстановления на пути к возвращению силы воли и эмоциональному равновесию. Холодный душ был даже предложен в качестве способа лечения депрессии[235].

Я воздерживаюсь уже 81 день, каждый день принимаю ледяной душ. Очень хочется бросить и перестать, но я сопротивляюсь и выхожу из душа новым человеком.

Помните, важно найти то, что помогает именно вам. Если контрастный или холодный душ повышает вам настроение, ослабляет желание проводить время перед компьютером, то это полезно для вас, особенно если вы боретесь с симптомами ломки. Конечно, не стоит переусердствовать с количеством, но вы и так уже это знаете.

Прогуляйтесь

Исследователи выяснили, что время на свежем воздухе полезно для мозга. Это повышает креативность, улучшает когнитивные функции и способность решать проблемы[236]. «Перезагрузчики» тоже это отметили:

Есть что-то очень-очень мощное в прогулках на природе, вдали от технологии, что ускоряет мою перезагрузку.

Если живете в городе, прогуляйтесь в парке. Согласно исследованию университета Шеффилда, спокойные районы с большим количеством зелени позитивно влияют на функционирование мозга[237].

Прогуляйтесь, пока солнце еще светит, подышите свежим воздухом. Человек не создан, чтобы жить при искусственном освещении с вентилируемым воздухом 24/7.

Социализируйтесь!

Люди эволюционировали как племенные, парные приматы. Наш мозг не может легко регулировать настроение самостоятельно, по крайней мере не может сохранять эффект надолго. Нередко в одиночестве человек начинает ощущать беспокойство или депрессию.

Кроме того, общение — это одна из лучших медицинских страховок, которые предлагает природа.

Это помогает снизить уровень гормона кортизола, который в противном случае может ослабить иммунную систему при стрессе. «Нам гораздо проще жить, если есть кто-то, кто поможет нам регулировать состояние», — объяснил психолог Джеймс А. Коан в статье «New York Times»[238].

Когда восстанавливающийся начинает переключать свое внимание и отвлекаться от привычного ему способа получать удовольствие, его центр вознаграждений начинает искать новый источник. И в такой момент он находит его среди естественных наград: общение с друзьями, реальные, живые партнеры, время на свежем воздухе, спорт, достижения, творчество и т. д. Все это снижает тягу.

Если у вас были проблемы с социализацией, начните с легкого:

Есть куча мест, где вы можете привыкнуть быть «снаружи» и среди людей без особого страха. Пройдитесь и почитайте книгу в книжном или в библиотеке, либо почитайте журнал в кофейне или на скамейке в парке. Или просто совершите долгую прогулку. Это позволяет мне отвлечься и почувствовать себя частью общества.

* * *

Я просто улыбаюсь каждый раз, когда чувствую себя странно. Ха-ха. И это работает.

* * *

Я начинаю строить отношения с людьми, которых встретил на разных мероприятиях, в клубах и т. д.

* * *

Я работаю волонтером раз в неделю и стараюсь сделать какой-нибудь «случайный акт доброты» для незнакомцев. Однозначно это помогает улучшить баланс.

Другой легкий способ заключается в том, чтобы посетить мероприятие с четкой структурой, например кулинарный мастер-класс или уроки танцев.

Что бы вы ни выбрали, смотрите в глаза своим собеседникам. Начните с тех, кто постарше. Можете даже сделать из этого игру. Сможете ли вы бить свой рекорд каждый раз? Улыбайтесь, кивайте или просто здоровайтесь, пока ваша естественная харизма себя не проявит.

Медитация, способы расслабления

Ежедневная медитация может быть очень успокаивающей для каждого, кто сталкивается со стрессом и ломкой. Исследования подтверждают, что это также помогает и рациональной части мозга, префронтальной коре, работать эффективнее[239].

Мысли участников форума о медитации приведены ниже:

Я слышал, что вам не надо думать об отказе от вашей зависимости. Наоборот, вам надо научиться медитировать. Чем больше вы медитируете, тем сильнее становится ваш разум, а зависимость — слабее. Мои мысли о порно постепенно ушли.

* * *

Когда я регулярно медитирую, часть моего мозга, которая знает, что мне надо покинуть порно (префронтальная кора), становится значительно сильнее. Но когда я не медитирую, часть мозга продолжает убеждать меня посмотреть порно, чтобы побороть скуку и стресс. Ощущение, что преодоление зависимости от порно, —

это борьба рациональных функций и эмоциональных, реактивных частей мозга.

Творчество, хобби, смысл жизни

Первые пару недель восстановление — это, в первую очередь, борьба с отвлекающими факторами. «Перезагрузчик» описал важность заполнения своего дневного расписания новыми занятиями:

Можете не рассчитывать на тот же образ жизни, что был до этого (например, проснуться, немного поработать, посидеть в интернете, еще немного работы, интернет, порно, еще немного работы, интернет и т. д.), и думать, что все изменится. Без каких-либо усилий не изменится ничего.

Мозг скажет вам спасибо. И, как и изучение новых вещей, творчество — хороший способ отвлечься и получить вознаграждение в виде успеха.

Я очень люблю музыку, отказ от порно помог мне вернуться к написанию песен, я даже получаю больше удовольствия, просто слушая музыку. Я сочинил примерно 20 разных песен в моей голове после отказа. Кроме того, мои шутки и общение с людьми стали более остроумными. Неожиданно общение стало таким же простым и ясным, как музыка. Планирую вступить в клуб импровизации в универе, а там посмотрим. Не знаю почему, но больше не боюсь выступать на сцене. На оборот, даже хочется.

* * *

Я автор и музыкант, правда, я немного забросил творчество в последние пару лет, с тех пор как пристрастился к порно. Я думал, что у меня начался творческий кризис, именно так я объяснял, почему не могу придумать стихи или музыку. Но с началом «перезагрузки» все вернулось, я уже работаю над тремя песнями, а еще четвертая сидит где-то в моем подсознании.

Многие утверждают, что в процессе перезагрузки пробуют новые хобби или возвращаются к старым.

Ниже комментарии двух парней:

Я пошел на кулинарные курсы с акцентом на выпечке. Это хорошо отвлекает, это весело, ну, и каждый раз в конце я получаю «вознаграждение».

* * *

Йога заставляет меня выходить из дома и сжигает множество лишней энергии. И тут очень много красивых женщин. Очень красивых женщин. Мм… женщины.

Совет: ограничьте активности, которые дают лишь «пустой» дофамин, например частные длительные сессии видеоигр, фастфуд, азартные игры, троллинг на Facebook, Instagram, Tumblr, Twitter и Tinder, бессмысленный просмотр ТВ и т. д. Сфокусируйтесь на активностях, которые производят продолжительное и устойчивое удовольствие, даже если они не выглядят такими на первый взгляд: хороший разговор, организация рабочего места, объятия, выстраивание целей. Сходите в гости, постройте что-то или посадите цветочек. Если кратко, то займитесь чем-то, с чем вы можете образовать связь и что подтолкнет вас к долгосрочной цели.

Интернет-порно, как сильный возбудитель, может быть формой самолечения от скуки, фрустрации, стресса или одиночества. Но, раз уж вы читаете эту книгу, вероятно, вы понимаете, что перепотребление сверхнормальных стимуляторов может пагубно сказываться на вашем здоровье.

Чем лучше вы себя чувствуете, тем меньше вы занимаетесь самолечением. Привести себя в форму и начать правильно питаться — хороший старт. В течение тысячелетий людям приходилось бороться с проблемой поддержания баланса мозга без современных лекарств. Многие оставили проницательные, вдохновляющие тексты и отклики об этом, которые теперь доступны всем через интернет. Нет необходимости изобретать велосипед. Поищите их. Думайте масштабно. Потратьте время на разработку своей философии жизни. Действуйте.

Отношение, обучение и вдохновение

Будьте мягки с собой

Те, кто «перезагружается» с относительной легкостью, сохраняют чувство юмора, принимают свою человечность, любят секс, но уважают свою сексуальность и постепенно направляют себя в новый образ жизни. Они не злятся на себя и себя не мучают.

Секс — это фундаментальный драйвер, так что отказ от такой регулярной стимуляции, как интернетпорно, является большим сдвигом для вашего мозга. Упросите свой путь, не злитесь на себя, если сорветесь (но попытайтесь избежать порномарафона). Вам нужно быть гибким. Принятие и осознанность являются лучшей терапией против неумеренного потребления порно[240].

Изучайте, что происходит с вашим мозгом

Неважно, как много «перезагрузчики» знают о науке, для них действительно оказывается очень полезным знание о том, как они оказались в таком положении и как это изменить.

Простое понимание того, что происходит в моем мозгу и что вызывает мою зависимость, успокаивает меня. Удивительно, как изворотливо разум может нас обмануть. С новыми знаниями я могу определить, что происходит, и оставить это, пока еще не поздно.

Разработанный мной сайт YourBrainOnPorn размещает всю актуальную научную информацию. Источники варьируются от простых для понимания статей и видео до обширных коллекций медицинских статей и исследований о поведенческой зависимости и о том, как порно изменяет сексуальную отзывчивость.

Оставайтесь вдохновленным

«Перезагрузка» может стать серьезным испытанием, поэтому очень важно найти вдохновение, которое регулярно, даже ежедневно, будет вас поддерживать. Возможно, вы регулярно заходите на форум за поддержкой. Возможно, у вас есть любимый философ, цитаты которого поддерживают и вдохновляют.

В моей любимой книге говорилось: нужно выбирать цели, которые ты можешь достигнуть, выбирать задачи, которые надо решить на пути к достижению цели, и продолжать, как бы ты себя ни чувствовал. Я решил улучшить свою социальную жизнь, так что вступил в пару университетских клубов, хотя мне это не нравилось.

Потом я поступил на несколько дополнительных курсов по моему направлению, хотя мне это не нравилось. Я начинал разговоры с однокурсниками, хотя мне это не нравилось. Я ходил на все вечеринки, о которых узнавал, хотя мне это не нравилось. Я каждый раз ходил в бары и клубы, когда меня звали, хотя мне это не нравилось. Я приглашал девушек на свидания, хотя очень нервничал по этому поводу. Это было трудно, но в результате у меня появилось несколько классных друзей.

На сайте YourBrainOnPorn вы также можете найти тысячи успешных самоотчетов о восстановлении, собранных на разных форумах. Зайдите в раздел Rebooting Accounts.

Сложности «перезагрузки»

Ломка

К сожалению, во многом из-за того, что наше общество довольно медленно шло к пониманию возможности выработать зависимость от порно, жесткие симптомы ломки застают врасплох отказывающихся от порно.

Ломка — это жесть. Мы недостаточно об этом говорим. Из-за нее мы срываемся. Ломка — это способ нашего центра вознаграждений молить нас, угрожать нам, заставлять нас, убеждать нас, почему нам нужно порно. Ломка вызывает физическую, психологическую и эмоциональную боль. Это нервяки, трясучка, потоотделение, странная боль в странных местах, помутнение рассудка, которое мы чувствуем, когда отказываемся от порно; все это — способ мозга сказать нам, что все эти симптомы уйдут после одной безболезненной вещи. Во время моей ломки у меня начал болеть нос, у меня жутко болели зубы. Конечно же, у меня не было никаких болезней, но мой мозг в какой-то степени заставлял меня страдать, чтобы я вернулся к порно.

При отказе от всех зависимостей происходят совершенно реальные нейрохимические изменения. Как правило, они включают в себя преувеличенную реакцию на стресс и сильное ощущение, что мир безнадежно серый и бессмысленный в отсутствие удаленного стимула. Первые две недели часто самые тяжелые.

Давайте-ка я расскажу вам кое-что перед тем, как вы начнете отказ от порно: вы не справитесь. Точнее, так будете думать вы каждый день, это будет таким сильным чувством, что его будет невозможно выносить. Вы пройдете через эмоциональные перепады во время ломки. Будете чувствовать себя человеком у подножия горы, которому надо забраться на вершину, а он не умеет ходить. Сначала это кажется нереальным, но каждый день вы проходите по чуть-чуть, ваши мышцы (читайте, сила воли) крепчают, и вы понимаете, что все реально. Так что ставьте себе ежедневные задачи. Не думайте об этом, как о войне, где нужно продержаться X дней, это слишком сложно. Поймите, вы лишь каждый раз говорите «нет».

Когда появляются позывы, вы говорите «нет», кричите в подушку, кричите внутри; выкиньте эти мысли, отвлеките себя, напомните себе, насколько вам стало лучше без порно, как тяжело будет начать все с начала и достигнуть таких же успехов. Вы не позволите этому позыву разрастись. Вот и все. Никаких воздержаний на X дней, просто регулярное «нет» и изменение образа жизни.

Скачки настроения являются первым знаком, что что-то меняется.

Мой мозг сейчас — это качели. Если сейчас я считаю сегодняшний день лучшим днем моей жизни, то уже через пару часов буду считать самым худшим. Через это сложно проходить, но я понимаю, что делаю все правильно.

В конце концов краски возвращаются, энтузиазм повышается, стабильность настроения восстанавливается. Психолог Даг Лисл в своем выступлении на TEDx «Ловушка удовольствия» предлагает примеры того, как люди, столкнувшиеся с перееданием, борются с тягой к еде с помощью периодов голодания или потребления только жидкости. Такие же принципы повышения чувствительности позволяют устранить любую сверхстимуляцию натуральными наградами, включая мастурбацию на интернет-порно.

Некоторые любители порно говорят о легких симптомах ломки. Другие же сообщают о сильнейших.

Ниже представлен отчет 26-летнего парня, на протяжении долгого времени зависимого от порно:

В течении первой недели у меня была ужасная бессонница. Я вообще не помню, чтобы я спал в течении первых шести дней. По сравнению с этим недельные тренировки в спецназе казалась легкой прогулкой. Недели шли, некоторые вещи стали меняться, но заметные изменения произошли только через три месяца. У меня наконец-то появилась энергия заниматься своими делами.

У некоторых не было представления о том, что ломка может быть такой тяжелой:

У меня особо не было проблем из-за порно, так что я думал, что результаты будут незначительными. Совет — если вы думаете, что у вас нет зависимости, попробуйте бросить это и посмотреть, что

из этого выйдет. В моем случае это был период жесткой ломки. Это продолжалось где-то месяц. Что-то явно оказывало глубокое влияние на меня на нейрохимическом уровне, так как в течение 24 часов я мог испытать невероятную эйфорию, за которой шла убийственная депрессивная чернота. Через месяц я почувствовал себя значительно лучше, все в моей жизни начало вставать на свои места. Общение с людьми улучшилось, язык тела улучшился, я начал шутить на работе, да и вообще увидел светлую сторону своей жизни.

Частые симптомы ломки включают в себя: раздражительность, беспокойство или даже панику, беспричинный плач, тревожность, вялость, головные боли, затуманенность, депрессию, перепады настроения, стремление к изоляции, мышечную боль, бессонницу и серьезные позывы к просмотру порно.

Эмоциональные симптомы накатывают на тебя: депрессия, тревожность, бессмысленность. Все, с чем я в жизни сталкивался, — в одно время и в одном месте. Представьте, что у вас плохой день и умножьте на 10. Ну, и, конечно же, возбуждение. Вы учитесь контролировать свои фантазии, потому что, если не сможете, вы будете испытывать дискомфорт.

Менее распространенные, но встречающиеся симптомы включают в себя: частое мочеиспускание, тряску, тошноту, напряжение в груди, вызывающее затруднение дыхания, отчаяние, приливы или чувство холода даже рядом с батареей или камином, переедание или потерю аппетита, необычные поллюции, спермоотделение во время мочеиспускания, давление или боль в яичках (справиться с этим помогает холодная вода).

У меня меняется настроение, как у 13-летней беременной девчонки. Я могу увидеть высохшее дерево и расплакаться. Нереально сильное желание встретиться и обняться с кем-то... но безумно страшно и вправду это сделать. Какие-то жуткие позывы обожраться. Я съел целый огромный торт за 24 часа! Появилась безумная вспыльчивость, понимаете?! Хех. Когда я в этом состоянии, я отношусь к окружающим дерьмово. Это самый плохой симптом.

Еще одна неприятная вещь в отношении симптомов ломки заключается в том, что выздоровление не является линейным; это

прыжки вверх и вниз. Некоторые люди испытывают острые симптомы ломки только в течение первых двух или трех недель. У других все еще наблюдаются нерегулярные симптомы в течение нескольких месяцев, неофициально называемые «постсиндром острой абстиненции» (ПСОА).

Хочу подарить надежду тем, кто борется с этим дерьмом в своей голове. Я практически полтора года не мог найти, что бы доставляло мне удовольствие. Наконец я начинаю чувствовать музыку, как и прежде. Я получаю удовольствие от общения с незнакомцами вместо беспокойства, которое раньше проявлялось во время любой социализации.

Короче, после всего дерьма, через которое я прошел за это время, мое состояние наконец начинает улучшаться. Однозначно это ПСОА (постсиндром острой абстиненции). Вообще без сомнений. Эти прыжки вверх и вниз, о-очень медленное восстановление, да и сами симптомы.

Хорошие дни постепенно становятся более частыми, но плохие дни продолжаются долгое время, прежде чем мозг действительно возвращается в нормальное состояние. Неразумно сравнивать ваши успехи с чьими-либо еще. Некоторым людям нужно больше времени, чем другим, чтобы восстановить баланс мозга.

Коматозное состояние половых органов

Один молодой человек описал кому половых органов как «изнурительное, удивительное состояние, через которое проходит каждый, но никто не говорит». Это общий симптом ломки для парней, у которых появилась вызванная порно эректильная дисфункция, но также при отказе от порно это происходит и с теми, у кого ее нет. Я кратко описывал эту ситуацию ранее, но сейчас углублюсь в детали. Вот классическое описание коматозного состояния одним из участников форума:

Через пару дней после постоянной тяги в моем мозгу у меня появилось коматозное состояние члена. Грубо говоря, мне было абсолютно плевать на девушек, секс... что угодно. Тихий голосок порно шептал где-то в моем подсознании, но даже на него мне было

плевать. Мой член стал безжизненным, даже уменьшился в размерах. Ощущение, что кто-то нажал «выкл.» на рычаге управления моим сексуальным желанием. Никакого либидо вообще.

Очевидно, что именно в этот момент парни хотят бросить все и вернуться к порно, опасаясь, что их пенисы навсегда потеряют свою жизнеспособность, если не посмотреть порно сейчас же. Но примерно 10 лет назад один любопытный 26-летний австралиец решил не бросать «перезагрузку» и заметил, что примерно на седьмой неделе коматозное состояние уходит, а либидо (и эрекция) возвращается[241]. С тех пор многие парни преодолели симптомы «комы» и задокументировали свой опыт.

Никто до конца не понимает, что же вызывает коматозное состояние, но ниже представлена гипотеза одного из участников форума:

Мы начинаем дрочить на интернет-порно в раннем возрасте, продолжаем это делать, пока не истощим наш разум и тело. Когда вы истощены, ваш мозг переходит в спящий режим (который мы называем комой), чтобы восстановиться и иметь возможность среагировать на стимуляцию снова. Если бы тогда мы с вами продержались, это «коматозное» состояние, вероятно, длилось бы пару дней. Но мы не дали самим себе отдохнуть. Несмотря на «кому», мы продолжали смотреть порно, пока не достигли самого дна.

«Кома» каждого уникальна и по продолжительности, и по серьезности. Либидо и эрекция некоторых парней возвращаются практически сразу, иногда постепенно, иногда целиком. У других сначала возвращается либидо, а затем эрекция или наоборот. Как и его причины, протекание «коматозного состояния» не до конца понятно. До появления доступа к высокоскоростному интернету отказ от порно не сопровождался тяжелой временной потерей либидо. Как я писал во второй главе, я предполагаю, что в этом замешаны сексуальные центры нашего мозга, т. к. зависимые не сталкиваются с потерей сексуальной функции при отказе.

Должны ли вы рассказать своему партнеру о сексуальных проблемах, вызванных порно? Многие парни сообщают, что лучше сообщить партнеру о «коме» и о ее причинах. Ниже комментарий 23-

летней девушки, парень которой был в этом состоянии примерно 130 дней:

Расскажите вашей девушке. Это снижает напряжение и помогает вам не сделать ей больно. Вызванное порно эректильная дисфункция — не то, чего надо стесняться. Порно стало такой же частью жизни сейчас, многие парни смотрят или какое-то время назад смотрели порно (и все девушки это знают). Это может случиться с каждым, вам не нужно быть каким-то заядлым дрочером, чтобы ваш мозг начал сходить с ума. Мой парень попытался мне объяснить, что происходит, и я очень ему благодарна за это! Гораздо лучше понимать, что происходит. Когда вы делитесь таким с партнером, вы сближаетесь, теперь вы проходите через это вместе.

Не все парни сталкиваются с «комой» во время восстановления. Однако процент парней, сообщающих об этом симптоме, растет, также как и количество парней с эректильной дисфункцией. Как это описал один из парней:

У некоторых парней кома длится продолжительное время, у некоторых нет, у кого-то ее вообще нет. Довольно трудно оценить масштаб, так как это довольно новая проблема. Надеюсь, через несколько лет у нас будет больше информации, чтобы лучше понять это явление и помочь советом другим парням, которые проходят через это. К сожалению, мы первооткрыватели этой проблемы.

Бессонница

Очень важно хорошо отдыхать, ведь усталость может стать триггером для просмотра порно. Однако многие «перезагрузчики» годами полагались на порно как на средство для засыпания. Без этого сон становится просто невозможен (бессонница является стандартным симптомом ломки при зависимости). Найдите, какой из методов работает для вас.

Я думал, что только дрочка может меня усыпить. Но 10 дней спустя я легко засыпаю сам. Засыпать сразу, как только лег в постель, нереально круто.

Избегайте использования алкоголя вместо порно. Да, вы сможете уснуть быстрее, но алкоголь поднимет вас рано, неотдохнувшим. В целом это плохая идея — заменять одну зависимость чем-то, что может вызвать еще одну. Ниже представлены некоторые советы, которые помогли другим.

Первая неделя была очень сложной. Первой вещью, которую я сделал, был отказ от компа и чтения в кровати. Я делал это на кухне за столом, и только когда уставал, я ложился в постель.

* * *

Купите светильник для чтения. Достаточно одной неяркой лампочки, которая освещает вашу книгу, и вы станете о-очень сонным.

* * *

Я начал бегать поздно вечером. Когда возвращаюсь, принимаю душ — и на боковую. Меня вырубает мгновенно.

* * *

Я включаю расслабляющую мой мозг музыку. Срабатывает каждый раз.

* * *

Мне хорошо помогает чтение, я таким образом заменяю просмотр порно перед сном. Еще мне помогает сказать самому себе, что ничего страшного, если я не посплю сегодня, не случится.

* * *

Мой подход заключался в регулярных занятиях спортом, я старался поймать как можно больше естественного света (натуральный мелатонин) и завел правило, что «кровать только для сна и секса», но так как я был одинок, для меня это была скорее «кровать только для сна».

* * *

Когда я не могу уснуть, я начинаю делать упражнения Кегеля, даже посреди ночи. Считается, что они упрощают симптомы ломки,

перенаправляя энергию, или что-то типа того. Мышцы сначала немного напрягаются, а потом «хотят спать».

* * *

Просыпайтесь пораньше. Лучше всего утром заняться спортом. К концу дня сил у вас не останется, и вы вырубитесь.

* * *

Мне помогает просыпаться и засыпать в одно и то же время. Еще я избегаю физической активности прямо перед сном.

* * *

Ложитесь на спину и начинайте перечислять все, за что вы благодарны миру. Когда я только начинал это делать, у меня получался довольно длинный список. Сейчас же я успеваю поблагодарить моих друзей, мою собаку, и все, я вырубился.

Некоторым помогают добавки, травяные чаи, например с ромашкой, и другие домашние средства от бессонницы.

Триггеры

Один мужчина описал триггеры как «внешние факторы, которые заставляют вас думать о порно». Распространенные триггеры включают в себя: ТВ и фильмы с эротическим содержанием, воспоминания о порно, утренняя эрекция, использование рекреационных наркотиков или алкоголя, слова, напоминающие вам о псевдониме порноактрисы и рекламные баннеры. Один парень так описывал:

Хуже, чем просто сорваться, может быть только срыв из-за того, что обкурился или напился, и не в силах себя контролировать.

Также состояние разума может выступать триггером: скука, беспокойство, стресс, депрессия, одиночество, отторжение, усталость, разочарование, гнев, неудача, жалость к себе, желание вознаградить себя за достижения, чрезмерная уверенность в себе, ревность и похмелье.

Прокрастинация также заставляет многих сорваться. Держите при себе список целей и задач, а также того, что может заставить вас

сорваться, на случай потери мотивации, чтобы сделать что-то полезное.

Очевидно, что триггеры будут уникальны для каждого мозга. Ниже представлены некоторые более редкие: горячий душ, много сахара или углеводов, много кофеина, реклама «русских невест», сайты Youtube, Imgur или Reddit, страницы на Facebook, быть пребывание за компьютером в течение продолжительного времени, видео игры, полный мочевой пузырь, прикосновение к гениталиям или к одежде, которая их обтягивает, смартфоны и голод.

Триггеры являются одновременно проблемой и ее решением. Они могут сводить с ума во время «перезагрузки» (сначала), но также они показывают вам, когда быть начеку. Некоторые «перезагрузчики» принимают радикальные меры и справляются с триггерами за 1–2 месяца.

Плохая новость заключается в том, что связи триггеров иногда остаются в мозге в течение долгого времени, даже после полной «перезагрузки». Да, они ослабевают. Например, алкоголик, который не пил в течение 20 лет, может больше не реагировать на рекламу пива. Тем не менее, если он выпьет пиво, его сенсибилизированные пути могут снова загореться, и он потеряет контроль. Подобные вещи случаются с бывшими любителями порно. Они становятся невосприимчивы к сигналам, которые раньше были опасны для них, но если они снова посмотрят порно, то могут свалиться в марафон.

Вам нужно помнить о триггерах в течение продолжительного времени, так что полезно понять, какие особенно опасны для вас. Также у вас должен быть заранее подготовлен ответ или сценарий, как реагировать на них.

Эти мужчины описали, как триггеры можно обернуть в свою пользу:

Я сидел в интернете, когда мои родители сказали, что идут погулять. Я особо не хотел выходить, поэтому продолжил бездельничать. Как только они закрывают дверь, что-то щелкает в моей голове. Неожиданно появляется нереально желание посмотреть порно. Меня возбудило закрытие двери! Так я понял, что «уход родителей» является моим триггером. Очевидный триггер, но я его не замечал. Теперь каждый раз, когда родители куда-то уходят, я иду

погулять, звоню другу или просто выключаю компьютер и занимаюсь чем-то полезным.

* * *

У меня была проблема, я всегда лежал в кровати с айфоном. Очень легко вычислить мой триггер. Порно же я смотрел в основном по ночам. Так что теперь в 11 вечера я выключаю всю электронику, убираю комп в шкаф, на телефоне устанавливаю будильник и кладу подальше от кровати. Иду умыться, чищу зубы и т. п. Потом читаю книгу или журнал. Как только устаю, засыпаю. Это убивает все триггеры и позывы. Вместо того, чтобы оставить мой мозг наедине с этим, я читаю.

Когда вы начинаете чувствовать позывы, спросите себя:

— Какие эмоции я испытываю?

— Который сейчас час?

— Кто-то есть рядом?

— Что я только что делал?

— Где я нахожусь?

— Что бы я мог сделать вместо этого, что удовлетворило бы мои потребности?

Вы можете сейчас пойти пробежаться, перекусить чем-то полезным, позаниматься иностранным языком, поработать над книгой, которую давно хотели написать, или позвонить другу? Выберите вариант, который вам подходит лучше всего.

Как только вы выявили свой триггер и придумали, чем его заменить, запишите свой план на бумаге.

«Когда происходит ______ (триггер), я буду делать ______ (заменитель), потому что это дает мне ______ (награда)». Наградами может быть следующее: больше энергии, некий повод для гордости, лучшее здоровье, чувство счастья, удовлетворение от чувства контроля, повышение уверенности в себе, улучшение настроения, улучшение памяти, снижение депрессии, желание общаться, улучшение эрекции и так далее.

Если вы будете последовательно «понимать и заменять триггеры», ваше новое поведение в конечном итоге будет автоматическим. Если по какой-то причине вы не можете прямо сейчас приступить к заменяющему занятию в соответствии со своим планом, делайте, как

олимпийцы, и визуализируйте, как вы выполняете это действие, в мельчайших деталях.

Эмоции

Люди, отказывающиеся от порно, сообщают, что начинают испытывать больше эмоций. Почему это плохо? Потому что незнакомые эмоции могут быть поначалу поглощающими, особенно если вы их не ждете.

Я испытываю совершенно новые эмоции — от необъяснимого счастья до мучительной грусти. Мастурбация на порно довела мои эмоции до крайностей, сделав меня наивным и постоянно жалующимся.

* * *

Вы столкнетесь с эмоциями, которые не испытывали годами, может быть, даже никогда. Девушки, на которых раньше вам было плевать, вдруг станут центром вашей долбаной жизни. Провалили тест в универе? Вы не выпускаете пар дрочкой, вы переживаете из-за своей оценки, из-за экзамена через две недели. И это хорошо, чертовски хорошо. Да, вы мучаетесь, но обучаетесь через это, это позволяет вам расти. Но будет больно. В какие-то моменты вам будет очень грустно, может, даже депрессия начнется. Не позволяйте грусти себя затянуть. Эмоции проходят, воспоминания забываются, а вы становитесь сильнее. Помните, у вас есть годы для эмоционального взросления, годы, чтобы стать зрелым. Это может быть дискомфортно, нелегко, но оно того стоит.

Как отметил этот парень, вы не можете достичь высот, не опустившись на самое дно.

Порно в своей основе такое же вещество или поведение, которые вызывают зависимость. Да, оно обезболивает, но вот в этом и заключается проблема. Видите ли, вы не можете избирательно обезболить эмоцию или чувство, вы обезболите все эмоции и чувства. И хотя это все притупляет чувства уязвимости, одиночества, грусти, разочарования и страха, это также влияет и на позитивные эмоции — счастье, удовольствие, надежду и любовь.

«Погоня»

Термин «погоня» обозначает интенсивные позывы, которые возникают сразу после оргазма. Так же, как и другие симптомы ломки, «погоня» может заставить сорваться.

Эффект «погони» кажется нелогичным, но он вполне реален. Я особо не хотел дрочить, пока моя девушка была за городом, но как только мы снова стали заниматься сексом, позывы посмотреть порно стали гораздо мощнее.

* * *

Иногда я более возбужден после оргазма. В такие моменты мое влечение к женщинам лишь усиливается.

Некоторые парни замечают «погоню» после эякуляции, а некоторые нет. В любом случае такие яркие, неожиданные позывы после оргазма могут заставить вас сорваться и бросить перезагрузку.

После перезагрузки я подцепил девчонку. Мы сразу идем в постель. Я начинаю снимать одежду, и у меня уже стоит (ура!). Примерно два с половиной часа мы занимались сексом, что было моим рекордом на тот момент. Но в тот момент я почувствовал эффект «погони». Я был так возбужден утром, что подрочил, пока она была в душе. Мне было очень грустно из-за этого. На самом деле я подрочил еще несколько раз после этого.

* * *

Три месяца я не смотрю порно. Пару дней назад я впервые переспал с моей новой девушкой, и сейчас позывы подрочить на порно стали очень сильными. Снова. Это кажется абсурдным, но это происходит. Я снова мастурбирую, а вчера даже посмотрел домашнее порно.

* * *

Я заметил, что после зависимости от порно вам нужно сдерживать себя, чтобы не свалиться обратно вниз, потому что каждый оргазм делает вас еще более возбужденным. Первые три дня особенно трудные.

«Погоня», скорее всего, является эволюцией естественного нейрохимического сдвига, который происходит после каждого оргазма. К счастью, иногда она даже помогает побороть коматозное состояние, дав толчок к восстановлению либидо.

На 68-й день воздержания произошло кое-что, о чем я не вспоминал с подросткового возраста: я кончил, пока спал. Сейчас, на 91-м дне, я понимаю, что это был поворотный момент для меня, практически перерождение. С этого момента я наконец стал понимать преимущества перезагрузки. У меня стало больше энергии, и эректильная дисфункция, кажется, пропала.

Люди замечают, что со временем эффект «погони» ослабевает. На самом деле, экстремальная его версия проходит с развитием процесса перезагрузки.

В воскресенье вечером я подрочил, впервые у меня был полный стояк без каких-либо дополнительных стимуляций, фантазий, у меня был очень классный оргазм, я зарядился энергией и даже стал чуть более возбужден. Но никакой «погони». Думаю, сейчас на пути к полному восстановлению.

Это мужчина смог использовать «погоню» в свою пользу.

Прошлой ночью мы занимались любовью с моей женой, а утром она решила мне подрочить, и это было именно то, что было мне нужно (она знает про «погоню»). Так что я поступил как настоящий мужик. И показал ей, кто тут на самом деле кого догоняет и хватает. Опоздал на работу, но это того стоило.

Беспокойные сны, воспоминания

Люди сообщают, что им становится легче запоминать сны после отказа от порно.

Они могут быть как приятные, так и не очень.

Я заметил, что мне снова снятся сны. Пока последние 10 лет я дрочил как бешеный, у меня не было ни одного сна, ну, или, может быть, парочка.

Яркие сны являются нормальным процессом очищения разума после отказа от порно. Иногда людям снится, как они срываются, так

как их мозг пытается активировать знакомые связи, но в какой-то момент такие сновидения пропадают.

Я охреневаю от того, какие бешеные у меня были сны, там происходит такая жесть, о которой обычно не рассказывают. Я надеюсь, что это лишь ломка моего мозга и это скоро закончится. Я очень хочу просто хорошо выспаться.

Мысли о сценах порно также являются частым явлением и могут вызывать стресс.

Я так часто не могу увидеть прохожих или друзей такими, какие они есть. У меня пролетают как будто воспоминания о них голых — и парнях, и девушках. Я понимаю, что нормальные люди фантазируют подобным образом о других (например, мальчик в школе не может сосредоточиться на уроке, потому что представляет свою горячую учительницу голой). Так что меня расстраивает не то, что я подсознательно раздеваю людей. Меня расстраивает то, что это происходит постоянно, триггерами выступают совершенно случайные вещи. Даже когда человек мне не нравится, или я хочу, чтобы он мне нравился. Например, старики или дети. Мой разум просто съезжает с катушек. Я могу справиться с этим, если просто иду по улице мимо человека, я просто забиваю и забываю. Но если это происходит с кем-то, с кем я сейчас общаюсь прямо сейчас, это ужасно. Я быстренько заканчиваю разговор и прячусь в тихом месте, чтобы успокоиться.

Важно воспринимать подобные флешбеки как фантазии. Кроме того, они лишь сигнализируют об очищении вашего мозга, а не о том, что «перезагрузка» не работает. Просто помните о них и не обращайте внимания, они пройдут. Сосредоточьтесь и переведите свое внимание на происходящее вне этих фантазий. Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох. Важное замечание: страдающие ОКР могут иметь бóльшие проблемы при борьбе с этими псевдовоспоминаниями. Они видят важность в том, что ее на самом деле не содержит. Им лучше обратиться за профессиональной помощью.

Стыд

Большинство современных любителей порно выросли на онлайн-эротике и пресыщены ею. Если они и испытывают стыд, это скорее из-за их неспособности контролировать потребление, а не из-за содержания порноконтента. Их стыд испаряется, как только они вновь обретают контроль.

Тем не менее если в вашей голове просмотр порно связан с родительским/супружеским/религиозным порицанием, угрозой или наказаниями или перепутался с негативными представлениями о мастурбации, то вам может понадобиться пересмотр смысла просмотра порно и вашей самооценки.

Дофамин резко повышается, особенно у подростков, когда человек предвкушает что-то новое или рискует, в том числе делает что-то запрещенное. Этот нейрохимический стимул побудил наших предков-подростков рискнуть и отправиться на новые территории и избежать кровосмесительных связей. Запретный плод особенно сладок. Повторюсь, исследования показывают, что тревога на самом деле усиливает возбуждение[242].

Пока дополнительный дофамин кричит «Да!», примитивная система вознаграждений переоценивает значение произведенного действия. Они регистрируются как гипервозбуждающие, что означает производство временного утешения, когда возникает стыд. Это объясняет, почему некоторые пользователи попадают в цикл «стыд — мастурбация — стыд».

Было бы глупо утверждать, что полная картина видна, пока еще не до конца ясна химия зависимости в мозге. Но биологический формат нейропластичности (как и аналогичная компьютерам идея перезагрузки) гораздо ближе к правде, чем все нравственные и религиозные слоганы о вредности порно или либеральные заявления о его полной безвредности.

Интересно, что люди (в том числе и религиозные) быстрее начинают проходить через «перезагрузку» после того, как понимают биологические аспекты.

Я больше не рассматриваю свою зависимость как искушение демонами моей грешной души, но как абсолютно нормальное для человека, естественное желание сексуальной близости. Это было плохой привычкой, усиленной нейрохимией, но в ней не было ничего мистического или сверхъестественного. Я понял, что я в силах начать

самостоятельно контролировать свои действия. И сделал это. Я понял, что живу жизнь, движимую моим желанием смотреть порно, так что я просто принял решение. «Просто», конечно же, не означает легко.

Успех в этой области дал мне силы бороться и с другими проблемами. После 90 дней воздержания я сбросил больше 10 кг, начал заниматься танцами, стал играть в группе и встречаться с девушкой. Я не говорю о каких-то суперспособностях. Весь этот потенциал уже был во мне, скрытый постоянным просмотром порно. Я смотрю в зеркало и не жалею ни о чем. Я думаю, так должны думать все нормальные люди. Мне очень жалко, что я потратил очень много времени на самокопание и стыд, но я больше не оглядываюсь назад и уверенно иду дальше. Я люблю свою жизнь.

Похоже, ключ к разгадке этого симптома заключается в том, чтобы направить больше энергии на созидательные действия и сострадание к себе, а не на самобичевание.

Цикличный просмотр

Риски регулярного просмотра порно хорошо известны всем пользователям интернета. Однако не так часто упоминается цикличный метод просмотра порно (например, два часа мастурбации на порно, а затем несколько недель воздержания… и так по кругу), который также может вызвать зависимость. Причины этого также биологические, существует множество исследований зависимости, вызванной цикличным потреблением, включая исследования потребления наркотиков и фастфуда[243]. Периоды воздержания (2–4 недели) приводят к нейропластичным изменениям[244], которые не происходят у других потребителей. Эти изменения увеличивают тягу, усиливают стрессовые реакции[245] и могут вызвать серьезные симптомы зависимости[246].

Таким образом, порномарафон после длительного перерыва может ударить вас даже сильнее, в основном из-за повышенной яркости опыта[247]. Цикличный просмотр порно может вызывать те же симптомы, что и регулярный, в некоторых случаях даже в более ярко выраженной форме.

Для тех, кто пытается бросить просмотр порно, важно понять этот феномен и запомнить, что последовательное воздержание (даже с некоторыми разовыми срывами) делает перезагрузку гораздо проще, чем цикличный просмотр в формате периодических порномарафонов. Этот феномен также объясняет, почему зрители, реже смотрящие порно (например, религиозные пользователи форума чаще всего являются цикличными), получают более высокие результаты при оценке наличия зависимости от порно[248].

Подводные камни

На грани

«На грани» — это мастурбация, когда вы снова и снова подходите к оргазму, но не эякулируете (обязательно во время просмотра порно). Эта практика довольно часто встречается на форумах, где люди убеждают себя, что как раз такой вид мастурбации является проблемой, а вовсе не просмотр порно.

«Перезагрузчик» так объяснял, почему мастурбацию «на грани» была проблемой:

Вместо того чтобы получить оргазм и закончить это, вы тренируете свой мозг купаться в нейрохимическом возбуждении часами. Это самое худшее, что вы можете сделать. Самое худшее. Думаю, что многие из нас не были зависимы от порно, но были зависимы от дрочки «на грани» на порно.

У мужчин мастурбация «на грани» негативно влияет на простату. Кроме того, это портит и секс с реальным человеком, так как чаще всего связано с длительной визуальной стимуляцией, постоянной новизной, переключением между роликами и вашей рукой (или секс-игрушкой).

Дофамин находится на пике на грани оргазма. Поэтому мастурбация «на грани» поддерживает дофамин настолько высоким, насколько это возможно естественным образом в течение нескольких часов. Мозг получает сильные сигналы, чтобы усилить ассоциации между возбуждением и тем, что смотрит зритель, будь то фетиш или просто экран. Хронически повышенный дофамин также может вызвать связанные с зависимостью изменения мозга, такие как снижение чувствительности к удовольствию.

До появления интернета мужчины обычно мастурбировали, получали оргазм и заканчивали все в течение пары минут. Оргазм вызывает нейрохимические изменения, которые на некоторое время подавляют дофамин. Это обычно означает некоторое облегчение от сексуального окончания. Но если вы зажимаете ногу на педали газа дофамина, не нажимая на педаль тормоза, это приводит к постоянному состоянию тяги без удовлетворения:

Я оказался на самом дне, на самом-самом порнодне, когда начал дрочить не ради оргазма, а ради чувства, которое возникает прямо перед ним.

Знайте, что поначалу у вас может не быть оргазмов без порно или мастурбация без порно не будет достаточно возбуждающей, чтобы получить оргазм. Это связано с тем, что ваш мозг не будет воспринимать эту награду как полноценную. Но не стоит гнаться за оргазмом. Будьте терпеливы.

Фантазии

Исследования мозга показывают, что фантазирование или представление опыта активирует те же нейронные связи, что и непосредственно сам опыт[249]. Большинство участников форумов отмечают, что избегание фантазий на первых шагах «перезагрузки» может быть очень полезно (включая секс с партнером), так как это снижает позывы. Однако, если у вас небольшой сексуальный опыт, вам может быть полезно фантазировать о связи с реальным потенциальным партнером, чтобы помочь мозгу переключиться с виртуальных людей на реальных. В любом случае люди всегда фантазировали о сексе. Но избегайте фантазий с сюжетами порно, где в главной роли реальные люди.

Фантазии считаются опасными, потому что они — это лишь модифицированные знакомые сцены из порно. На самом деле ваш мозг настолько нечувствителен к удовольствию, что вы не можете представить горячую девушку голой. Или каким может быть настоящий секс. Решение? Давайте-ка представим ту сцену, которая нас держала «на грани» часами. И вот тут и содержится главная опасность. Обычный здоровый человек, который фантазирует о сексе, не делает ничего плохого, но зависимый от порно, представляющий сцены из любимых фильмов, лишь загоняет себя глубже. Я думаю, что как только вы начинаете восстанавливаться и ваш мозг начинает фантазировать самостоятельно, не нужно останавливать его, дайте ему поработать. Не заставляйте придумывать, но не запрещайте.

* * *

Если во время перезагрузки ваша фантазия даже отдаленно напоминает порно, сразу боритесь с этим.

Для этого есть две причины:

1. Фантазии о порно могут заставить вас вернуться к просмотру.

2. Они помешают вам восстановить нейронные связи, то, ради чего вы начинали перезагрузку. Ваш мозг не понимает разницы между изображениями, которые поступают с экрана компьютера или от вашего воображения, так что представлять порно — это, по сути, то же самое, что и смотреть его.

В общем, я не думаю, что фантазии — это плохо. Во время «перезагрузки» я открыл для себя (наверное, впервые в жизни) фантазии, которые включают в себя интимность, а не секс, — это обмен улыбками, объятия, поддержка, массаж спины или ног. Понимаю, это звучит глупо, но я на самом деле получал от них удовольствие. И да, я не мастурбировал во время этих фантазий.

Использование заменителей порно

Есть и другой способ испортить вашу «перезагрузку». Если вы хотите отказаться от порно, довольно естественно начать смотреть на картинки с моделями. Это же не порно, все в порядке, да? Но примитивная часть мозга не знает, что такое порно. Оно лишь знает, когда что-то является возбуждающим (для вас) или нет. Ваш мозг в хорошей компании. В 1964 году на заседании Верховного суда США судья Стюарт Поттер произнес известную фразу, что он никогда не сможет дать внятного объяснения порно, но узнает его, когда увидит.

Дискуссии на тему того, являются ли фото девушек в бикини порно или нет, бессмысленны. Что действительно важно, так это вспышки дофамина в системе вознаграждений. Вам нужно спросить себя: «Какие вещи привели меня к этим проблемам, и продолжаю ли я их делать?»

Заставит ли просмотр фото в Instagram активировать ваши связи возбуждения и усилить ваши порнопроблемы? Безусловно. Вы кликаете, вы ищете, вы в погоне за двухмерным сексуальным изображением, потому что ваш мозг изголодался по стимуляции. Это тормозит ваше восстановление. С другой стороны, когда вы

натыкаетесь на такое изображение и сразу закрываете страницу, вы улучшаете свою силу воли. Помните, наша задача — обучить мозг возбуждаться от реальных вещей.

Зависимость от интернет-порно — это вовсе не зависимость от голых людей или эротики, это зависимость от новых стимуляций на экране. Один парень так сформулировал это:

Почему вы ищете в YouTube видео с танцующими девушками в шортиках? В чем смысл секса по телефону, вебкам-моделей, фантазий о порно, эротических рассказов, просмотра фоток в приложениях для знакомств (без общения с девушками), поиска фотографий порнозвезд, подписки на их соцсети и т. п.? Это все усиливает те же связи в мозге, которые вы пытаетесь ослабить. Они заставляют ваш мозг думать о сексе, сиськах, задницах, дрочке, горячих девчонках и т. д. Все это делает перезагрузку гораздо тяжелее. Лучше познакомьтесь с кем-то (поговорите с потенциальным партнером, сходите на свидание, пофлируйте, сходите в бар с друзьями и т. д.) или займитесь чем-то совершенно не связанным с сексом (работа, учеба, спорт).

Форсирование сексуальных действий (эректильная дисфункция)

Традиционно и мужчины, и женщины считали, что повышение градуса в постели будет решением проблем с вялостью партнера. Однако мужчины с вызванной порно сексуальной дисфункцией восстанавливаются быстрее, если позволяют своему либидо проснуться естественным путем, а не спровоцированным сексуальными запросами. Один мужчина описал, как его поддерживала девушка:

Она была великолепна. Я сказал ей, что время от времени думаю о порно, чтобы возбудиться, но она сказала, что лучше я буду вялым, чем буду представлять порно во время секса. И мне стало гораздо лучше. На самом деле я даже не думал о порно с того разговора пару недель назад. Она также была против того, чтобы я принимал какие-то таблетки от эректильной дисфункции, она хотела, чтобы все произошло естественным путем. Так что вот мой вам совет.

1. Поговорите с вашим партнером. Это станет лучшей помощью.

2. Не торопитесь, восстанавливайтесь в том темпе, который вам подходит.

3. Добавки не дают вообще никакого эффекта.

4. Не пытайтесь посмотреть порно, даже если это будет лишь один раз.

Забавно, что моя девушка проходила через это же. Она смотрела очень много порно и поняла, что ее заводят только лесбийские сцены, хотя она натуралка. Так что она тоже отказалась от порно в какой-то момент и понимала, через что я прохожу. Конечно, у нас были неудачные дни. Она переносила проблему на себя. У меня были ужасные дни, когда я вел себя неадекватно или чувствовал бесполезным, но в конце концов мы обо всем поговорили и вышли из этой проблемы сильнее. На прошлых выходных у меня наконец встал, и мы занялись сексом. Это огромный шаг для меня, старт нового секс-приключения. И это круто.

Если оргазм приводит в действие заметные нейрохимические позывы («погоню») или заставляет вас срываться, какое-то время не заставляйте себя доходить до конца. Сохраняйте спокойствие, не форсируйте свои сексуальные действия и ждите, пока чувствительность к удовольствию не восстановится естественным путем. Лучше подождать лучшего, чем высасывать из себя капли сексуального желания.

Если необходимо, попросите партнера не брать на себя роль порнозвезды, чтобы возбудить вас слишком рано.

Вы отыграетесь за это все, как только восстановитесь.

Всего пару недель назад я уже было решил, что никогда не смогу кончить, находясь в женщине. Прошлой ночью у меня дважды был секс с моей партнершей, и оба раза я кончил. Как только мы начали целоваться и обниматься, я не смог сдержаться и вошел в нее. Это казалось таким естественным. Чувствительность моего пениса вернулась, но, мне кажется, будет еще лучше.

Фетиш не навсегда

Убеждение, что человек «не может побороть свои фетиши, они лишь отображают его личность», становится большой проблемой при

отказе от интернет-порно, так как создается ощущение, будто порно — единственная надежда человека удовлетворить свои сексуальные желания. На самом же деле только во время отказа от порно вы сможете понять, вызван ли ваш фетиш просмотром порно или это часть вашей сексуальной идентичности.

Конечно, если фетиш уходит через пару месяцев после отказа от порно, он не был ее частью. Однако позывы могут заставить вас засомневаться, где же на самом деле находится ваше «счастье». Так это описывал один парень:

Летом 2011 года у меня появился новый фетиш, и, клянусь богом, я мог чувствовать дофамин в своей голове. Я был так счастлив и воодушевлен просмотром этого нового порно, что мое тело буквально тряслось. С тех пор я никогда не был так счастлив и так и не вернулся в норму.

Смущенные комбинацией прошлых острых ощущений и настоящей неудовлетворенности, некоторые любители порно начинают смотреть все более жесткие жанры порно. Другие же задаются вопросом, не изменилась ли их сексуальная ориентация, поскольку они находят новые жанры, вызывающие сильное возбуждение, а те, что нравились раньше, становятся менее возбуждающими. Некоторые отчаянно пытаются понять свою идентичность, неистово мастурбируя на различные жанры порнографии. Такая компульсивная проверка может привести их к глубокой зависимости или поведению, подобному ОКР, но не даст никаких ответов. Третьи пытаются попробовать свои фетиши в реальной жизни, но это проходит без особого удовлетворения.

Совет: если вы в этой дыре, прекратите копать. На первом шаге прекратите смотреть порно. Отдохните, не ищите ответы. Откажитесь от порно и фантазий о порно на пару месяцев. Будьте бдительны, симптомы ломки или «комы» могут заставить вас найти более экстремальные жанры, чтобы получить удовлетворение, даже если удовлетворение на самом деле лежит в сбалансированном мозге (а он находится в противоположном направлении). Активность, вызвавшая зависимость, стимулирует на дальнейшую активность, а не приносит удовольствие[250].

Из-за порнографии я мог возбудиться только на довольно экстремальные жанры. Я попробовал многое из этого с проститутками, но все было не то. Даже эскортницей-трансом это меня не возбуждало. Мне приходилось заставлять себя возбуждаться, думая об экстремальных жанрах порно. Кроме того, я каждые пару минут менял активность, как будто я переключался между роликами дома. Пока я смотрел порно, я не мог возбудиться рядом с голой женщиной (то, что мне нравилось больше всего раньше и снова нравится сейчас). Сейчас, когда я с женщиной, это настоящая связь, особенное невероятное чувство. И больше никаких фантазий.

Современные любители порно на своем примере демонстрируют, что человеческая сексуальность гораздо более гибкая, чем кто-либо мог предположить. Зрители могут использовать современный гиперстимулирующий контент для создания сверхнормальных состояний возбуждения и поддерживать их в течение нескольких часов. И когда чрезмерное состояние приводит к десенсибилизации, мозг хочет получить больше дофамина через новый, шокирующий, запрещенный контент, фетиш и т. п. Через что-то, что может заменить старые предпочтения, которые больше не работают.

Очевидно, что есть ранние моменты развития, во время которых глубокие ассоциации могут стать более или менее постоянными. Конечно же, в период полового созревания все эротические воспоминания приобретают силу и усиливаются возбуждением. Жадный просмотр порно в подростковом возрасте, когда мозг особенно пластичен, может вызвать изменение сексуальных предпочтений с удивительной быстротой. Исследования показывают, чем раньше человек начинает смотреть порно, тем вероятнее его пристрастие к зоофилии или детскому порно в дальнейшем[251]. В неофициальном опросе 2012 года (в основном молодых) людей, проходившем на форуме Reddit/nofap, 63 % респондентов согласились с тем, что их «вкусы становились все более “экстремальными” или “девиантными”»[252]. Половина были обеспокоены; половина не были. При этом чаще всего пристрастие к фетишам проходит после отказа от порно.

Плохой позыв

Легче всего справляться с плохими позывами еще до их появления. Когда вы бросаете порно, составьте план:

Старайтесь находиться дома как можно реже. Если не можете ничего придумать на первые пару дней, сходите в библиотеку, в книжный или почитайте в парке. Быть не дома или не там, где вы обычно дрочите, невероятно упрощает ломку в первые несколько дней.

Теперь составьте список причин, по которым вы решили отказаться от порно, и который вы будете читать, когда придет позыв. Еще лучше написать записку самому себе, которую вы будете читать в эти моменты:

Вы начали дрочить «на грани». Больше нет пути назад. Еще чуть-чуть... Еще чуть-чуть... и-и вы кончили. Скорее всего, оргазм был так себе. Скорее вы почувствовали облегчение. «Ну что ж, можно наконец и поработать, — скажете вы. — Было не так уж и плохо. Нечего стыдиться. Нет смысла загонять себя уж настолько сильно».

Пройдет час, вы почувствуете, что энергия уходит, появляется туман в голове. Потом появляется тревожность. Тревожность не из-за дрочки. Это естественный ответ на усталость. Ничего плохого не случилось. Никто вас не наругал. Никаких плохих мыслей не было. Все было круто еще час назад. Сейчас вам уже нехорошо. Вообще не можете сосредоточиться. Надеетесь, что вам не надо работать. Просто хочется сидеть на диване и смотреть телек.

Под конец дня вы не сделали ничего. Прокрастинация захватила ваш мозг. Разум целиком и полностью во власти внешних факторов. Сможете ли вы сделать какие-то задания по работе завтра? Может быть, стоит просто въехать на машине в столб? Накатывает депрессия. Ваш мозг отказывается взаимодействовать с чем-либо, лишь бы не сделать хуже. Вам не хочется ни с кем видеться. Ваш мозг просто хочет выключиться. Так что вы решаете больше этого не делать.

Затем сделайте список дел, которые можете делать вместо мастурбации, когда приходит позыв.

Некоторые используют технику «красный икс»:

Я совершенно перестал думать о порно где-то четыре недели назад. Как только какое-то воспоминание о порно возникает у меня в сознании, я представляю большой красный икс поверх него и громкую сирену, как у машины «скорой помощи». Если воспоминание оказывается крепким, я представляю, как оно взрывается в моей голове. Очень важно делать это сразу. Со временем это делается уже на автомате.

Если не знаете, что делать, просто ждите и ничего не делайте. Говорите про себя: «Это те самые позывы. Они появляются из ниоткуда и не могут на меня повлиять. Это не мои мысли, я их не придумывал, я их не хочу, я не буду им следовать». Обычно после этого порномысли уходят (на время).

Обычно все позывы пропадают в течение 15 минут.

Как только вы поймете, что вы важнее ваших позывов, что они всегда проходят, вы будете на полпути к восстановлению. Раньше, когда я пытался бросить порно, я всегда поддавался одному плохому позыву. Но однажды я смог его победить и понял, что могу сделать это с любым другим позывом. Именно в тот момент, когда вам кажется, что вы вот-вот сдадитесь, что сил не хватит, очень важно быть сильным. На другом конце этого позыва находится ваш прорыв в восстановлении.

Ниже представлены другие советы борьбы с позывами.

Ваш мозг попробует объяснить, почему нужно смотреть порно, потому что он хочет этого. Важно не спорить с вашим мозгом. Ответьте ему, что думаете, или скажите «нет».

* * *

Короче, когда у меня позывы, я тупо сбрасываю с себя одежду и обдаю себя холодным душем. Это просто убивает тягу. Ну, и с раздувшимися яйцами помогает.

* * *

Я стараюсь перевести мою сексуальную энергию выше, в мою грудь или живот, чтобы снизить давление на мой член. Это реально помогает. Больше не надо мастурбировать, а выше появляется больше энергии.

Я бы, наверное, смог сдвинуть целый дом, если бы надо было. Или попрыгать с девчонкой на руках, ну, игриво, конечно. Мне нравится это.

* * *

Вы по-прежнему говорите себе «это последний раз» или «сегодня будет последний раз»? Блин, просто скажите себе: «Сегодня я не буду этого делать».

* * *

Живите, как будто порно не существует. Тупо забудьте о нем. Не проживайте день, борясь с позывами. Не напрягайтесь. Просто смиритесь с идеей, что больше никогда в жизни не будете смотреть порно.

Когда приходит позыв, от которого вы не можете отбиться, выключите свои девайсы и обдумайте, что вы собираетесь сделать. И даже если вы все равно сделаете это, вы сделаете это сознательно, что уже является первым шагом к изменению поведения.

Никогда не бросайте попытки отказаться от порно. Даже если вы дрочите через день один или два месяца. Вы уже делаете это в два раза реже, чем раньше. Самая крутая история, которую я читал, была написана парнем, который смог воздержаться в течение 15 дней... после трех лет попыток. Держитесь так долго, как только можете, это важно для вашего здоровья, поэтому вы не провалитесь. Восстановление ваших нейронных связей — лишь дело времени.

Часто задаваемые вопросы

Как долго будет длиться «перезагрузка»?

Многие сайты, ссылки на которые вы найдете на YourBrainOnPorn, говорят, что «перезагрузка» займет примерно 60–90 дней или примерно восемь недель. Я бы на самом деле не устанавливал никакого точного периода, так как необходимое время на восстановление зависит от серьезности имеющихся у вас проблем, скорости реакции мозга и ваших целей. На форумах часто указывают время восстановления, так как у каждого — разный мозг, у мужчин

разные проблемы, в том числе и эректильная дисфункция или задержка эякуляции.

Рассматривайте «перезагрузку» как процесс познания себя, поймите, что является частью вас, а что вызвано порно, в том числе и дисфункции, социофобия, возбуждение, депрессия и т. п. Как только вы четко поймете, как на вас повлияло порно, вы сможете управлять своим кораблем.

Можно ли заниматься сексом во время «перезагрузки»?

Зависит от вас. Некоторые считают, что временный перерыв в сексуальной стимуляции дает мозгу необходимый отдых и ускоряет восстановление. С другой стороны, ежедневный контакт с партнером необходим, даже и без секса. Если после секса вы чувствуете, что эффект «погони» сбивает вас с пути, вы можете попробовать нежный секс без оргазма. Вы получите необходимую интимность, пока ваш мозг будет отдыхать от чрезмерной сексуальной стимуляции. Однако, когда перезагрузка затягивается, секс с партнером помогает вернуть либидо в норму.

Повторюсь, если вы столкнулись с вызванной порно эректильной дисфункцией, вы получите лучшие результаты, если не будете форсировать сексуальные связи до тех пор, пока не поймете, что эрекция возникает спонтанно при виде вашего партнера.

Надо ли отказаться от мастурбации во время «перезагрузки»?

Необязательно. Для начала откажитесь от порно, фантазий о порно и заменителей порно. Некоторым этого достаточно, чтобы вернуть баланс. Другие же отмечают, что мастурбация является сильным триггером для активации связей, так что лучше прекратить и это.

Каждый раз, когда я говорил себе, что буду только дрочить, но не смотреть порно, простая мастурбация через короткое время надоедала. Я вначале фантазировал о чем-то реальном, но мозг быстро перепрыгивал на воспоминания из порнофильмов или какие-то нереальные фантазии. После этого я начал читать эрорассказы, потом — смотреть любительские фотки, ну, а потом прямой дорожкой к порно.

С другой стороны, большинство «перезагрузчиков» с эректильной дисфункцией отмечают, что необходимо отказаться от мастурбации и оргазма (временно). Когда у вас появляется патология, надо обычно сделать чуть больше, чем просто исключить причину — в данном случае просмотр порно. Например, если вы сломали ногу в фитнес-центре, вам не только надо прекратить занятия спортом. Надо наложить гипс, использовать ходули и отказаться от прогулок на время. То же самое можно сказать и о вызванной порно эректильной дисфункции. Вам не надо торопиться, дайте время мозгу восстановиться, отдохнуть от интенсивной сексуальной стимуляции. Однако помните: временно — не значит долго, некоторые «перезагрузчики» отмечают, что периодическая мастурбация (без порно!) может быть полезна после долгого перерыва.

Помните: не надо заставлять себя мастурбировать при помощи фантазий или других средств, если это не возникает спонтанно.

Как понять, что я вернулся в норму?

Очевидно, что на этот вопрос невозможно ответить однозначно, все зависит от целей каждого человека. Признаком восстановления может быть: возвращение здоровых эрекций, возможность оргазма во время секса с партнером, нормализация либидо, преодоление вызванных порно фетишей, управление позывами и т. д. Довольно часто люди наблюдают улучшения даже после окончания перезагрузки. Вот некоторые хорошие знаки:

— У вас появляется желание флиртовать с потенциальными партнерами, они выглядят значительно привлекательнее, чем раньше.

— У вас регулярно появляется утренняя эрекция.

— Ваш оргазм не сопровождается эффектом «погони».

— Секс с партнером приносит большое количество удовольствия (обратите внимание, что в первые разы вы столкнетесь с ранней или отложенной эякуляцией. Но практика решает эту проблему).

— Либидо улучшается.

Мое либидо появлялось и пропадало на протяжении шести месяцев. Но когда оно наконец вернулось, это было уже полноценное либидо. Больше не было никакого желания дрочить на порно. Как понять, что у меня не повышенное либидо?

Бросьте смотреть порно и думать о нем, уже через несколько недель вы поймете, какое у вас либидо. Удивительно, что многим «перезагрузчикам» было проще бросить мастурбировать, чем смотреть порно. Для многих парней мастурбация не так интересна без порно, они были поражены пониманием того, что именно порно, а не либидо подстегивало их желание постоянно искать эротический контент. Очевидно, что если вы не можете мастурбировать без порно или ваш пенис частично эрегирован, вы не возбуждены. Ваш мозг ищет то, что даст ему временное нейрохимическое расслабление.

Нечеткая разница между тягой к просмотру порно (доказательство изменения мозга и патологического обучения) и так называемого «повышенного сексуального желания» дало почву для оживленных дискуссий в популярной прессе. Тем не менее ученые смогли показать разницу между тягой и естественным повышенным либидо[253]. Исследования демонстрируют некоторое количество совпадений среди показателей тех, кто сталкивается с проблематичным сексуальным поведением, и людей с повышенным либидо. Первое — это дисфункция (диагностированная как «озабоченность»), включающая в себя гиперреактивность к сигналам (сенсибилизация) и отсутствие тормозящего контроля (десенсибилизация). В случае с любителями порно эти симптомы также дополняются отсутствием влечения к сексу с партнером. Повышенное желание, с другой стороны — это энтузиазм по поводу сексуальной активности, в том числе активности с партнером.

Заключительные размышления

Ничто не станет настоящим, пока не попробуешь это.

Джонс Китс

Если у вас есть подозрения, что порно негативно влияет на вас, то проведите простой эксперимент: откажитесь от просмотра на время и посмотрите, что будет дальше. Нет необходимости ждать, пока ученое сообщество достигнет консенсуса. Отказ от порно — вовсе то же самое, что участие в тестировании какого-то нового препарата или медицинского метода — экспериментов, где предварительные исследования не просто желательны, а необходимы. Если вы прекратите смотреть порно и почувствуете дискомфорт, вполне возможно, что в вас начнут зарождаться мысли, будто зависимость от интернет-порно — это миф. В интернете вы легко найдете людей, которые подтвердят вашу мысль. Даже ваш доктор, скорее всего, будет придерживаться этой идеи. Ваш скептицизм может укрепиться с появлением таких негативных явлений, вызванных отказом от порно, как тревожность и снижение либидо. Однако такие симптомы и ваше желание смотреть порно, возможно, подтолкнут вас к мысли, что вы используете общедоступный стимул в интернете, чтобы влиять на свое настроение. Если вы не уверены, что проблема в порно, просто остановитесь и посмотрите, что будет с вами происходить.

Отказаться от порно — это то же самое, что прекращение употребления сахара или трансжиров. Это лишь устранение формы развлечения, которой до недавнего времени не существовало, и всех это устраивало. Представьте, что это историческая реконструкция и вам надо жить, как жили все люди до этого. Как сказал один любитель порно:

Вот как выглядит этот процесс:

1) классное, но вредное в долгосрочной перспективе поведение появляется на рынке;

2) люди начинают подсаживаться;

3) точное научное исследование начинается через десятки лет;

4) зависимые люди начинают изучать процесс самостоятельно;

5) люди начинают отказываться от этого поведения.

Проблема в том, что весь процесс несет в себе много проблем. Сигареты появились на рынке (общедоступно) в начале XX века, и лишь через десятки лет их распространение начали регулировать. Мы знаем, что некоторые продукты вредны. Тем не менее мы до сих пор на 2–3-м этапе. Где же порнография? Первым нормальным исследованиям от силы пара лет.

Несмотря на сомнения относительно порно и сексуальной дисфункции, опубликованные во время ежегодной конференции Американской ассоциации урологов[254], которая включает в себя и команду врачей Армии США[255], консенсус в отношении рисков интернет-порно еще не достигнут. Сомнения одолевают и сотни экспертов сексуального здоровья, включая доктора Ананда Пателя из Великобритании, который заявил: «Да, отказаться от просмотра порнографии довольно сложно, но возвращение к нормальному сексуальному наслаждению и эректильной функции возможно без медикаментов»[256]. К сожалению, сексологам, которые утверждают, что порно — лишь часть позитивного сексуального опыта, потребуется чуть больше времени.

Молодой психолог, который сам недавно восстановился от сексуальной дисфункции[257], вызванной порно, отметил, что проблеме интернет-порно всего 10–15 лет и ее развитие опережает доступные научные исследования. Он описывал проблему так:

Медицинские исследования проходят медленнее, чем ползет улитка… Если повезет, нормальные результаты будут доступны лишь через 20 или 30 лет… когда половина мужчин будет недееспособна. Фармацевтические компании не могут продавать лекарства тем, кто отказывается от порно.

Возможно, не стоит быть такими пессимистичными. Уже существует примерно 30 исследований мозга (и 12 оценок нейроэкспертами в области зависимости)[258], и это не считая десятков других исследований, связывающих просмотр порно с сексуальной дисфункцией, сниженным возбуждением от реальных партнеров,

гиперреакцией на сигналы порно и снижением удовольствия от секса и отношений. Это соотносится с самоотчетами на форумах, за которыми я следил годами.

Безусловно, мы еще многое должны изучить. Но пока исследования продолжаются, доверяйте своего опыту. Ниже комментарий участника форума:

Как только вы самостоятельно поймете, что же такое порно, вы не будете поддаваться пропаганде религиозных фанатиков, либералов или производителей порно. У каждого из них свои цели, но вы сами все знаете и можете сформулировать свое мнение о проблеме.

Поймите науку дезинформации

Если вам интересно, почему до сих пор не достигнут консенсус в дискуссии о влиянии интернет-порно, несмотря на россыпь отчетов от пострадавших людей и их врачей, вы можете провести параллель с историей табачной войны. Годы назад большинство людей, включая кинозвезд на экране, курили. Всем нравилось курить. Это успокаивало нервы, выглядело модно и эффектно. Как такое замечательное занятие может быть вредным? Был ли никотин действительно затягивающим? Когда при вскрытии трупов в их легких начали находить смолу, недоверчивые курильщики предпочли обвинить асфальт.

Научные исследования не могли быть проведены, потому что для них пришлось бы разделить людей на две группы: в одной люди должны были бы курить годами, а во второй — нет. Возникают этические вопросы. Между тем были получены другие данные, свидетельствующие о том, что курение вызывает проблемы со здоровьем и что людям было очень трудно бросить курить: корреляционные исследования, неподтвержденные отчеты врачей и пациентов и т. д. Поздние исследования, в которых сравнивается группа схожих субъектов, где одни курят, а другие нет, появились через десятилетия.

За это время, согласно исследованиям, проводимым табачными компаниями, не обнаружили никаких доказательств вреда или зависимости от курения. Как и ожидалось, каждый раз, когда появлялись новые доказательства вреда, индустрия старалась публиковать «исследования-опровержения», чтобы создать впечатление, будто нет единого научного мнения и еще слишком рано

бросать курить. Глава Исследовательского комитета табачной промышленности сказал: «Если бы дым в легких был верной причиной рака, мы бы все им болели. Уже давно у всех нас был бы рак. Причина гораздо сложнее, чем курение». Он также отвергал статистические связи, потому что, по его словам, они не доказывали «причинность».

В конечном счете, однако, реальные факты нельзя было отрицать. Курение приводило ко все большему числу жертв. В то же время исследования стали более сложными и показали физиологию того, как никотин вызывает зависимость. В конце концов сопротивление табачных компаний было сломлено. В наши дни люди все еще курят, но они делают это, зная риски. Попытки нарисовать ложную картину о безвредности курения прекратились.

Между тем был нанесен большой ущерб. Критически важная информация о рисках для здоровья, которая должна была стать общеизвестной за несколько лет, вместо этого появилась лишь через десятилетия, в то время как сфабрикованная неопределенность гарантировала прибыль табачных компаний.

Большая табачная кампания, направленная на то, чтобы поставить под сомнение связь между курением и болезнями, теперь является классическим тематическим исследованием в науке под названием «агнотология» — изучение намеренного распространения заблуждений. Агнотология исследует преднамеренный посев общественной дезинформации и сомнений в научной области. Как сказал Брайан Макдугал, автор книги «Porned Out»:

«Трудно представить, что целое поколение выкуривало одну за одной сигареты, даже не подозревая о том, как это вредно. И это же происходит сегодня с онлайн-порнографией».

Является ли интернет-порно новым курением? Практически все молодые мужчины с доступом в интернет смотрят порно, процент женщин также растет. Когда что-то становится нормой, появляется вопрос: является ли это вредным или «нормальным», то есть не вызывающим физиологических расстройств и аномалий? Именно это и случилось с курением.

И, как и в случае с курением, исследования причинно-следственных связей не могут быть проведены. Было бы неэтично создать две группы детей, из которых одна группа не будет смотреть

порно, а вторая получит бесплатный и неограниченный доступ к интернет-порно на годы, чтобы увидеть, какой процент теряет влечение к реальным партнерам, не может бросить, становится социофобом или развивает вызванную порно сексуальную дисфункцию и пристрастие к фетишам.

Исследования, в течение нескольких лет сравнивающие любителей порно и воздерживающихся, невозможно провести, особенно среди несовершеннолетних. Даже выявление группы, которая не смотрит порно, и такой же, где порно смотрят, будет сложной задачей. В то же время, изучение курения было легче. Вы либо курили, либо нет, вы легко могли сказать, какой бренд, сколько сигарет в день, когда вы начали.

В то же время существуют другие виды доказательств, формальных и неформальных, согласно которым некоторые любители интернет-порно сталкиваются с серьезными проблемами, что подробно описано в этой книге. Авторитетные исследователи сообщают о связи между просмотром порно в интернете и депрессией, беспокойством, социальным дискомфортом, зависимостью, пристрастием к фетишам и изменением сексуальных предпочтений, неудовлетворенностью сексом и отношениями и низким влечением к реальным партнерам, а также возросшими опасениями по поводу сексуальной активности и самооценки[259].

К счастью, люди сообщают об успешных избавлениях от разных симптомов после отказа от порно. Однако учреждения, предлагающие лечение от зависимости, сообщают о возросшем количестве пациентов с зависимостью от порно. Юристы сообщают об участившихся случаях разводов, где интернет-порно указано причиной, что подтверждается недавним исследованием для оценки связи между просмотром порно и возрастающей вероятность развода[260]. Метаанализ 2016 года выявил связь между просмотром порно и сексуальной агрессией[261]. Связь не является однозначным синонимом причины. Но стоит ли нам игнорировать возможные побочные эффекты в погоне за мастурбацией на видео на экране?

Арьергард наносит ответный удар

Как и всегда, когда возникает новая наука, сразу же появляется сопротивление. СМИ и сексологи, считающие просмотр порно нормой, часто характеризуют желание понять и объяснить негативное влияние интернет-порно на зрителей либо как попытки патологизировать сексуальное поведение, либо как сексуальный шейминг, но оба аргумента отвлекают нас от научных доказательств.

Также есть люди, которые приняли важность нейронаучного исследования мозга любителей порно. Давайте взглянем на один из самых популярных аргументов наших оппонентов, чтобы у вас было более четкое представление о позиции нейронауки в отношении эффектов интернет-порно.

Два из 39 исследований, указанных выше, часто упоминаются в качестве доказывающих отсутствие возможности стать зависимым от интернет-порно (Steele, et al., 2013[262] and Prause et al., 2015[263]). Тем не менее их фактические результаты говорят о другом. Эксперты предполагают, что результаты этих двух исследований действительно соответствуют модели зависимости. Оба основывали свои исследования на ЭЭГ, которые измеряют электрическую активность или мозговые волны через кожу головы. Хотя технология ЭЭГ существует уже более 100 лет, продолжаются споры относительно того, что же на самом деле вызывает мозговые волны, а также что на самом деле означают конкретные показания ЭЭГ. Тем не менее, хотя они и загадочны, они кое-что говорят нам об уровнях мозговой активности.

Ученица Кинси, сексолог Никки Прауз, представила эти исследования широкой общественности. Она неоднократно заявляла, что исследования 2013 и 2015 годов подтвердили невозможность зависимости от порно. Ее смелые утверждения широко освещались в СМИ, в которых часто отсутствует какой-либо иной взгляд на нашу науку. Похоже, что сейчас Прауз больше не связана ни с одним учебным заведением[264].

Но что на самом деле нашли в рамках этих исследований? И как близки их выводы к тем, о которых говорят «сторонники»? Прежде чем мы ответим на эти вопросы, вы должны вспомнить, что каждый из

них был лишь одной фазой одного эксперимента. В 2013 году в исследовании измерялись мозговые волны у «индивидуумов, испытывающих проблемы с регулированием частоты просмотров порно». В исследовании 2015 года измерялись ответы ЭЭГ контрольной группы, а затем сравнивались результаты с данными субъектов 2013 года. Другими словами, первое исследование не включало данные контрольной группы, когда было опубликовано.

Что касается исследования 2013-го года, то были сделаны два заявления, прямо противоречащие фактическим выводам группы. Во-первых, Прауз заявила, что «мозг их субъектов не реагирует на изображения, как реагирует мозг людей, зависимых от наркотиков». Она также утверждала, что ее данные подтверждают мнение, что порнозависимость не более, чем «повышенное сексуальное желание»[265].

Оба исследования измеряли показания ЭЭГ, пока участники рассматривали картинки. Среди этих картинок было 38 сексуальных, включавших одну женщину и одного мужчину. Другие 187 несексуальных картинок были классифицированы как приятные (например, прыжки с парашютом), нейтральные (например, портрет) или неприятные (например, изуродованное тело). Показания ЭЭГ оценивали только внимательность к картинкам, а не сексуальное возбуждение или активацию системы вознаграждений. Исследование 2013 года (Steele et al.) сообщило о двух основных результатах ЭЭГ.

Во-первых, субъекты имели более высокие показания ЭЭГ для порнографических фотографий, чем для любого другого типа изображения. Неудивительно, поскольку для субъектов (зависимых или нет) характерно уделять больше внимания голой паре, занимающейся сексом, чем изображению кого-то, кто ест бутерброд. В то время как неизвестно, кто из субъектов был зависимым от порно (если таковые были в принципе), исследования последовательно показывают, что повышение P300 (показатель ЭЭГ) возникают, когда зависимые подвергаются сигналам, связанным с их зависимостью (реактивность на сигналы). Если кратко, то внимание этих людей к эротическим фотографиям, конечно же, не противоречило их возможной зависимости.

Тем не менее, стараясь побыстрее развенчать возможность зависимости от порно, Прауз в своем пресс-релизе утверждала, что

«мозг субъектов не выглядел, как у зависимых». Но это неправда. Мозг субъектов выглядел, как у зависимых. То есть они проявили всплеск внимания в ответ на картинки, связанные с их компульсивным поведением. В исследовании 2013 года не было ничего, что могло бы подтвердить такое ее утверждение, и исследовательская группа еще не разграничила «различия в сознании», которое, как утверждалось, существует между его субъектами и наркоманами.

Второй вывод из исследования 2013 года: люди, злоупотребляющие просмотром порно, с большей активацией мозга к порно имели низкий уровень влечения к своим партнерам (но их желание мастурбировать не снижалось) по сравнению со зрителями с меньшим уровнем активации мозга. Иными словами, люди с повышенной активацией мозга и тягой к порно предпочитали мастурбацию на порно сексу с реальным человеком. Это, безусловно, согласуется с идеей, что некоторые из этих людей действительно могут быть зависимыми. Многие люди, беспокоющиеся о своем потреблении порно, сообщают, что регулярно мастурбируют, но секс с партнером возбуждает их не так сильно, как порно.

Тем не менее Прауз озвучила результаты, обратные выводам ее команды, где утверждала, что любители порно просто имеют «повышенное либидо». Но повторюсь, у ее субъектов снижалось желание желание секса с партнером пропорционально повышению пристрастия к порно. Не менее пяти обзорных статей указывали, что выводы этих исследований подтверждали модель зависимости от порно[266].

Два года спустя, в 2015 году, Прауз и ее команда сравнили фактическую (из исследования 2013 года) и контрольную группы и опубликовали второе исследование (Prause et al.)[267]. Субъекты контрольной группы демонстрировали очевидные скачки показателей ЭЭГ во время просмотра картинок классического порно, и они были немного выше, чем у людей, злоупотребляющих порно, в 2013 году. Другими словами, и контрольная группа, и проблемные зрители порно демонстрировали реакцию на порно, однако вторые уделяли картинкам меньше внимания. Это означает, что их мозг не считал сексуальные картинки такими интересными, какими их считал мозг субъектов контрольной группы.

В прошлый раз Прауз утверждала, что пики показателей ЭЭГ людей, злоупотребляющих порно, говорят об отсутствии у них зависимости. Теперь же она говорит, что более низкие показатели у них каким-то образом развенчивают понятие зависимости от порно. На самом же деле, однако, более низкие показатели у злоупотребляющих порно по сравнению с контрольной группой говорит о том, что они меньше реагировали на эротические картинки. Иными словами, ее субъекты — любители порно, которые уже выработали десенсибилизацию (им скучно, они привыкли к таким изображениям). Эти открытия соотносятся с другими исследованиями мозга любителей порно, каждое из которых соотносится с моделью зависимости. Например, Кюн и Галлинат[268] также нашли доказательства того, что чем больше субъект смотрит порно, тем меньше происходит активаций в его мозге в связи с картинками классического порно. Команда Банки обнаружила, что зависимые от порно быстрее привыкают к сексуальным картинкам[269]. Они предупреждали, что вялая реакция мозга может привести к пристрастию к более экстремальному материалу. Это может быть индикатором зависимости.

Источник такой путаницы заключается в том, что исследование 2013 года продемонстрировало более высокие показатели ЭЭГ у злоупотребляющих порно, в то время как исследование 2015 года, наоборот, — более низкие. Главная разница — с чем сравнивались показатели ЭЭГ? В 2013 году исследовались показатели лишь злоупотребляющих порно, а затем сравнивалась их реакция на порно и несексуальные картинки. Реакция на порно была самой высокой. В 2015 году сравнивались показатели исследования 2013 года и новообразованной контрольной группы. Показатели реакции любителей порно на сексуальные картинки были ниже, чем у контрольной группы.

Исследования интернет-порно и их интерпретация осложняются тем, что просмотр порнографических изображений (картинки или видео) является аддиктивным поведением, а не только сигналом. Для сравнения: просмотр изображений бутылок водки — это сигнал для алкоголика (потому что вы не можете выпить изображение). Хотя этот сигнал может вызвать больше реакций в мозге алкоголика, чем в мозге субъекта контрольной группы, алкоголик должен выпить больше

алкоголя, чтобы получить такой же кайф, как неалкоголик. Кроме того, злоупотребляющие порно в исследованиях Куна и Прауз, по-видимому, нуждались в большей стимуляции, необходимой для появления реакции. Они не реагировали достаточно активно на простые фотографии. Эксперты считают это доказательством толерантности (и основополагающих изменений, связанных с зависимостью мозга).

Существуют уже шесть статей, оспаривающих интерпретацию Прауз тех результатов исследования, которые получила ее команда[270]. Все утверждали, что ее команда в 2015 году нашла симптомы десенсибилизации/привыкания (подтверждающих модель зависимости) у тех, кто смотрит порно регулярно. Прауз, однако, продолжает утверждать, что ее команда нашла доказательства невозможности зависимости от порно.

Некоторые из критических замечаний в рецензиях также указывают на серьезные методологические недостатки в двух исследованиях. Во-первых, в исследовании ЭЭГ 2013 года не имелось контрольной группы «людей без зависимости», однако она была необходима для того, чтобы сделать необходимые выводы. Во-вторых, в рамках этого эксперимента многие из злоупотребляющих порно не были на самом деле зависимыми от порно. В подобного рода исследованиях, когда вы сравниваете показатели зависимых и независимых, вам нужно четко установить, кто из субъектов смотрит порно компульсивно. В отличие от других исследований мозга на наличие зависимости от порно, эти исследователи не проанализировали субъектов заранее. Вместо этого субъекты отбирались в городе Покателло, штат Айдахо, с помощью онлайн-рекламы, в которой говорилось о поиске людей, «испытывающих проблемы с просмотром сексуальных изображений».

В 2013 году Прауз призналась, что некоторое количество ее субъектов испытывали лишь легкие проблемы (т. е. не были зависимыми). Как можно выступать против модели зависимости, не исследуя субъектов, которые считаются зависимыми?[271]

В-третьих, исследователи не проверяли субъектов на наличие психических расстройств, компульсивного поведения или других зависимостей. Это критически важно для любого исследования мозга на предмет зависимости, чтобы исследователи могли быть уверены,

что они анализируют эффекты зависимости, если таковые имеются, а не последствия какого-либо другого расстройства.

В-четвертых, и, наверное, самое важное, субъекты не были однородными. Это были мужчины и женщины, включая семь негетеросексуалов, но всем были показаны стандартные, потенциально неинтересные изображения секса мужчины и женщины. Только это обесценивает все исследование. Почему? Каждое исследование подтверждает, что в мозге у мужчин и женщин происходит совершенно разная реакция на изображения или видео сексуального характера. Именно поэтому серьезные исследователи очень аккуратно подбирают субъектов…

Эти недостатки, которые делают результаты недостоверными, могут объяснить, почему некоторые неврологи проигнорировали эти статьи в недавних обзорах литературы[272].

Легко найти статьи в интернете, которые полагаются на выводы Прауз о том, что зависимости от порно не существует, или же отыскать «сфальсифицированные» результаты этих двух исследований ЭЭГ. Но ее аргументы неверны. Информация, полученная в результате исследований, не подтверждает сделанные ею выводы.

Еще хуже то, что проблемы с методологией делают всю информацию некорректной, а значит, неподходящей для каких-либо выводов.

Еще одна идея Прауз, получившая распространение в СМИ, заключается в том, что зависимости от порно не существует, это лишь «культурный тренд — вешать на порно ярлыки, призванные пристыдить пользователей или загнать их в рамки определенной сексуальной ориентации и сексуального расстройства вроде аддиктивного»[273]. Кроме того, она охарактеризовала онлайн форумы как «стыдные форумы».

Подобные убеждения о постыдности порно распространены среди некоторых популярных блогеров и исследователей, некоторые из которых, кажется, являются сторонниками религиозного или консервативного воспитания. Однако это довольно смешное утверждение, учитывая, что большинство участников онлайн-форумов являются агностиками или атеистами[274] и с большим удовольствием продолжали бы смотреть порно, если бы не было этих тяжелых симптомов. Любой стыд, который они испытывают, вызван лишь их

временной неспособностью контролировать потребление, но вовсе не сексуальным стыдом. Как нет и доказательств того, что люди на форумах публикуют посты, чтобы пристыдить других. Посетители форумов Reddit/NoFap всегда отмечают, что любой пользователь сможет найти здесь поддержку.

Кроме того, нет никаких доказательств того, что стыд вызывает какие-либо изменения в мозге, подобные тем, что есть у зависимых, но которые появляются у зависимых от порно, согласно исследованиям ведущих нейроученых. На самом деле есть все основания полагать, что именно они и являются теми самыми изменениями, указанными в самоотчетах, которые сигнализируют о зависимости и нежелательных изменениях в сексуальном поведении.

Сексологи не единственные, кто утверждают, что порно безвредно, даже полезно, ссылаясь исключительно на свои же статьи. Также нередко психологи, специализирующиеся на теме секса, отказываются признавать любые исследования, которые противоречат их мнению.

Другие призывают к использованию «двойного слепого метода», прежде чем они признают предполагаемый вред. Хотя это звучит очень научно — кто, в конце концов, может быть против чего-то столь научного, как «двойной слепой метод»? — это на самом деле абсолютная глупость. «Двойной слепой» означает, что ни исследователь, ни субъект не знают, что переменная была изменена. Например, никто не знает, кто получает лекарство, а кто плацебо. «Одинарный слепой» означает, что исследователь знает, а субъект — нет. Это должно быть очевидно, что ни один, ни второй тип исследования невозможны в случае анализа любителей порно. Субъект всегда будет знать, что он или она перестал смотреть порно. Если вы слышите, что кто-то призывает к «двойному слепому методу» в этом контексте, вы можете быть уверены в одном: они не знают, о чем говорят.

Как я уже говорил, самый важный эксперимент для установления причинно-следственной связи, который в настоящее время возможен, проводится сейчас тысячами людей на различных онлайн-форумах. Любители порно удаляют одну переменную, которая свойственная им всем: порно. Это «исследование» неидеально. Другие переменные также остаются в их жизни. Но это было бы в равной степени возможно и в формальном исследовании, в котором проверяется

действие, скажем, антидепрессантов. Субъекты всегда будут иметь разную диету, отношения, воспитание и так далее. Пришло время научному сообществу последовать примеру первопроходцев из интернета и разработать исследование, которое выявляет причинно-следственные связи, которые не открыты для политизированной интерпретации[275].

Некоторые эксперты считают, что такие оппозиционеры не сильно отличаются от тех, кто поддерживал табачные компании[276]. Разница лишь в том, что их мотивы заключаются в поддержке теории позитивной сексуальности.

Нужно сексуальное образование — но какое и кто его будет проводить?

Что происходило, когда исследователи задавали вопросы, основанные на образе жизни подростков, а не собственных теориях? Собранные данные совпадали с историями людей, описанными в этой книге.

Исследование анального секса среди мужчин и женщин от 16 до 18 лет проводилось среди большой выборки в трех разных частях Англии[277]. Ученые обнаружили, что «лишь несколько мужчин или женщин отметили, что получают удовольствия от анального секса, но все отметили, что он вызывает боль у женщин».

Почему же пары занимались анальным сексом, если оба не получали от этого удовольствия? «Основная причина, по которой молодые люди занимаются анальным сексом, заключается в том, что мужчины хотят скопировать то, что они увидели в порнографии, а также потому, что “там у́же”». И «людям должно нравиться, когда они занимаются этим» (довольно противоречивое ожидание, учитывая, что женщины испытывают при этом боль).

Это является идеальным примером обучения подросткового мозга: «Так это делается, так и я должен это делать». Кроме того, запускается желание скопировать сцены, которые человек видел в порно.

Однако любители порно могут искать более «экстремальные» сексуальные практики и более интенсивную стимуляцию («там у́же») из-за развившейся толерантности к удовольствию (десенсибилизации). В таком случае подросткам нужно больше, чем просто «обсуждение удовольствия, боли, согласия и принуждения» (рекомендуется исследователями анального секса). Молодым любителям порно также

необходимо узнать, как хроническая чрезмерная стимуляция может изменить их мозг и стимулировать прогрессирующий поиск более интенсивной стимуляции.

Уже сейчас подростки понимают, что порно приводит к нежелательным последствиям. Опрос 18-летних подростков по всей Великобритании[278] показал следующее.

— Порнография может вызывать зависимость: согласны 67 %, не согласны 8 %.

— Порнография может оказывать разрушающее влияние на взгляды молодых людей на секс и отношения: согласны 70 %, не согласны 9 %.

— Порнография заставляет молодых людей и девушек вести себя определенным образом:: согласны 66 %, не согласны 10 %.

— Порнография ведет к нереалистичным ожиданиям от секса: согласны 72 %, не согласны 7 %.

— В просмотре порно нет ничего плохого: согласны 47 %, не согласны 19 %.

Может ли быть такое, что подростки, выросшие на просмотре порно и наблюдавшие на себе все возможные эффекты, знают больше, чем сексологи, которые пытаются их обучать? Только 19 % подростков считали, что смотреть порно плохо, но больше чем 2/3 отмечали негативные эффекты порно.

Эти результаты подтверждают, что молодые люди не вписываются в теорию сексологов о порно. Они не считают, что смотреть порно плохо. То есть они (по-видимому) не отвергают его по консервативным и религиозным мотивам или из-за «сексуального стыда». Тем не менее многие из тех, кто не имеет никаких возражений против порнографии как таковой, считают, что порно может вызвать серьезные проблемы. Учитывая факты, мы должны прислушиваться к сегодняшним любителям порно, потому что проблема распространяется очень быстро. Кажется бесполезным пытаться удержать подростков в стороне от сексуального материала, но безрассудно не информировать их должным образом о его потенциальном вреде.

Так что же нам делать, чтобы подготовить (потенциальных) любителей порно так, чтобы, как курильщики, они могли сделать осознанный выбор? Возможно, вы слышали, что сексуальное просвещение и образование — это лучшее решение. Я согласен, но

создать материалы для образования такого рода должны эксперты, прошедшие подготовку в соответствии с наукой о мозге. Зрители должны быть осведомлены о симптомах, о которых сообщают сегодняшние любители порно, а также о том, как учится их мозг, как хроническое перепотребление может приводить к неприятным результатам (сексуальные отклонения, зависимость) и как возможно обратить нежелательные изменения мозга.

Кроме того, люди всех возрастов могут найти выгоду в знаниях о механизме работы примитивного мозга, системе вознаграждений, о приоритетах, установленных эволюцией: выживать и генетически совершенствоваться. Мозг всегда голосует «за!» большее количество калорий и за каждую возможность «размножения» вне зависимости от возможных потенциальных последствий.

Людям также необходимо знать, что сбалансированная система вознаграждения является необходимым условием для эмоционального, физического и психического благополучия на протяжении всей жизни, поскольку она способна формировать наше восприятие и приоритеты без нашего осознанного понимания. И очень важно быть информированным о методах, которые помогают людям сохранять баланс системы вознаграждения: физические упражнения, время на природе, общение, здоровые отношения, медитация и так далее.

Как только мы начинаем думать о нейропластичности, мы неизбежно приходим к вопросу о том, чего мы хотим от жизни, что мы считаем хорошей жизнью. Каждый из нас должен ответить на этот вопрос для себя. Но лучше всего мы можем это сделать, когда понимаем, какое поведение и употребление чего могут угрожать нашей способности жить той жизнью, которую мы для себя хотим. Мы должны максимально понимать самих себя.

Когда мы имеем дело с молодыми людьми, мы несем еще большую ответственность за понимание рисков, которые может представлять откровенный сексуальный материал. Подростки не могут самостоятельно решить, что является хорошей жизнью для них, и есть основания полагать, что нарушение их системы вознаграждения может приводить к возникновению у них большего числа проблем, чем у взрослых. Безусловно, я бы хотел видеть повсеместное распространение знаний об уникальной уязвимости подросткового мозга, особенно в отношении сексуального поведения и зависимости.

Подростковый мозг более пластичен, чем у взрослых, так что их самая главная работа — адаптировать сексуальную окружающую среду для успешного продолжения рода.

Отвезите детей в деревню и попросите их оценить физиологическое воздействие, которое на них оказывает природа. Помогите им оценить возможности жизни, не зависящие от наличия Wi-Fi. Поощряйте их отдых от экранов смартфонов или компьютеров. Мы знаем гораздо больше о том, как работает мозг, чем мы знали даже несколько лет назад. Мы обязаны делиться этими знаниями с молодыми людьми и помогать им процветать в культуре, в которой компании получают доходы от одиночества и зависимости.

Тем не менее, иногда мы видим, что в школе рассказывают лишь о важности согласия на секс, о недопустимости издевательств над не такими, как все, о сексуальном шейминге и о том, как отличить «хорошее порно» от «плохого порно». Например, в статье 2013 года в «Daily Mail» утверждалось, что «учителя должны проводить уроки по порнографии и говорить ученикам, что, по словам экспертов, “это не так плохо”». Они добавили, что для получения удовольствия от порно надо лишь научиться отделять фантазию от реальности.

К сожалению, нет ни одного научного доказательства, что, обучив детей «хорошему порно», мы защитим их от проблем и подготовим к опасностям сегодняшней общедоступной гиперстимуляции. Это мышление на самом деле противоречит сотням исследований интернет-зависимости, в том числе исследований мозга любителей порно[279]. Все говорит о том, что сам по себе интернет является главной опасностью, — то есть возможностью получать яркую стимуляцию по запросу. И даже если любители порно будут следовать установке смотреть только «хорошее порно», они все равно рискуют потерять влечение к реальным партнерам, если выработают привычку получать сексуальное удовольствие через экран, вуайеризм, изоляцию и необходимость клика для большей стимуляции.

Я смотрю на фотки накачанных девушек. Но я ищу ту самую девушку, так что за каждую «сессию» просматриваю сотни фотографий. Моя девушка походит по типажу на тех, на кого я мастурбирую. И она мне кажется очень привлекательной, но стояк все равно очень вялый. Я думаю, мой мозг перепрограммировался на

«поиск» и разнообразие, ему нравится удовлетворять лишь себя, а не кого-то еще.

Просмотр «хорошего порно» не устранит риски и оставит зрителей в иллюзии отсутствия потенциальных проблем. Для зрителей, чей мозг легко адаптируется в ответ на раздражитель (и, как следствие, выходит из равновесия), и в мире, где сексуально возбуждающие изображения могут быть доступны мгновенно и бесконечно, что можно назвать «хорошим порно»? Одно изображение не вызовет проблем, так же как ложка сахара не вызовет диабета. Но в интернете «сахар» есть везде. Для религиозных, в прошлом религиозных или нерелигиозных пользователей бесконечная эротическая новизна интернета является рискованным сверхнормальным стимулом.

Также должно быть очевидно, что обучение «реальному сексу» не мешает подросткам получать доступ к экстремальному контенту, который они могут найти с помощью своих собственных девайсов. Мозг подростка развивается со склонностью к странному и необычному, они сильно тянутся к новизне и удивлению. Представьте, что вы даете подростку старый номер «Playboy» и говорите, что подходящий контент — только на страницах с 5-й по 8-ю. Будучи подростком, к каким страницам вы бы обратились в первую очередь?

И пока мы обсуждаем хорошее/плохое порно, гипотезы о сексуальном шейминге могут возникать из не менее благородных мотивов. Они закладывают основу для бесконечных дебатов о ценностях. Они предлагают наиболее преданным журналистам лоббировать определенные жанры порно, при этом продолжая стыдить в соответствии со своими стандартами морали. Тем не менее, как показывают исследования[280], порно-контент и ориентация зрителя имеют меньшее значение, чем способ доставки контента. С появлением порносайтов изменяющиеся сексуальные вкусы, набор сексуальных дисфункций и потеря влечения к реальным партнерам развиваются у всех групп: геев, натуралов и неопределившихся. Все дело в том, как зритель перестимулирует самого себя, тем самым создавая проблемы.

Говоря об угрозах, до сих пор никто не может сказать, какие угрозы несет VR-порно, но отчеты, как из лабораторий[281], так и из реальной жизни, пугающие:

Реакция каждого, кто смотрел VR-порно, абсолютно одинакова: «Черт, это охренительно, это все изменит!»

* * *

Я был одним из первых юзеров VR... и в течение 2015 года я начал терять контроль и, конечно же, попал в зависимость. Я впервые в жизни платил за порно, потому что просто не мог ждать, пока эти ролики появятся на торрентах.

Мне 42, я ежедневно дрочу на порно примерно с 12 лет. Но у меня никогда не было проблем с эректильной функцией. Но я пару раз за последние месяцы посмотрел VR-порно — может быть, смотрел дважды в месяц. И у меня сразу возникли проблемы с эрекцией. Оно того не стоит.

* * *

Нам надо что-то сделать, чтобы побороть эту хрень. Дети, выросшие на VR-порно, попадут в настоящий ад. Для индустрии порно они как глупые рыбки, которые уже на крючке. Все зависит от нас, от носителей знаний, опыта, мы обязаны помочь подрастающему поколению. Мы может стать поколением, которое остановит порно, но только если мы объединимся.

Нам надо сделать наше послание таким же четким, как сиськи на экране, только мы можем дать следующему поколению мужчин шанс победить в этой битве!

Давайте сосредоточимся на симптомах зависимости, которые проявляются у любителей порно, и на том, как наука может помочь им и объяснить, что с ними происходит. В процессе же мы все узнаем чуть больше о человеческой сексуальности.

В заключение: такой фокус поможет и любителям порно. Как и курильщики, они смогут делать осознанный выбор в отношении порнографии с учетом всей информации и рисков, которые угрожают нашему пластичному мозгу.

Мы есть то, что делаем постоянно.

Аристотель

Для дальнейшего чтения

Burnham, Terry and Phelan, Jay, *Mean Genes: From Sex to Money to Food Taming Our Primal Instincts*, New York: Basic Books, 2000. Funny, informative book about how the reward circuitry of the brain drives us to do things that are not always in our best interests.

Chamberlain, Mark, PhD and Geoff Steurer MS, LMFT, *Love You, Hate the Porn: Healing a Relationship Damaged by Virtual Infi delity*, Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011. Practical guide for married couples where one partner was deeply upset by the other partner's porn use.

Church, Noah B.E., *Wack: Addicted to Internet Porn*, Portland: Bvrning Qvestions, LLC, 2014. Brilliant, readable, personal account of a 24-year old who recovered from porn-related sexual dysfunction.

Doidge, Norman, MD, *The Brain That Changes Itself*, New York: Viking, 2007. Fascinating book about brain plasticity, with a chapter on sex and porn.

Fisch, Harry, MD, *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups*, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014. Standard-issue self-help book for couples with porn-related problems.

Fradd, Matt, *The Porn Myth: Exposing the Reality Behind the Fantasy of Pornography*, Ignatius Press, 2017. Fradd takes on common arguments by porn addiction naysayers.

Hall, Paula, *Understanding and Treating Sex Addiction: A Comprehensive Guide For People Who Struggle With Sex Addiction And Those Who Want To Help Them*, East Sussex: Routledge, 2013. Practical guide for therapists and pornafflicted alike by UK therapist.

McDougal, Brian, *Porned Out: Erectile Dysfunction, Depression, And 7 More (Selfish) Reasons To Quit Porn*, Kindle ebook, 2012. Brief, useful book by recovered porn user.

Maltz, Wendy, LCSW, DST and Larry Maltz, *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography*, New York: Harper, 2010. Practical guide for therapists and porn-afflicted alike by US therapists.

Robinson, Marnia, *Cupid's Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships*, Berkeley: North Atlantic Books, 2011. Discusses the effects of sex on the brain and relationships, with a chapter on porn.

Toates, Frederick, *How Sexual Desire Works: The Enigmatic Urge*, Cambridge: Cambridge University Press, 2014. Toates, Emeritus Professor of Biological Psychology at the Open University, outlines the relevance of neuroplasticity for nearly every aspect of human sexuality, addiction included.

Примечания

1

Как ни прискорбно, но, несмотря на то что мы знаем, что и женщины (включая некоторых феминисток!) смотрят порно, количество заслуживающих доверия исследований все еще недостаточно. Сам Уилсон приводит данные, согласно которым 100 % мужчин в Австралии были знакомы с порнографией уже в юности. Для женщин этот показатель — 82 %, что тоже весомо. В контексте пагубного влияния на здоровье и жизнь Уилсон и большинство других ученых фокусируются на изучении именно взаимоотношений мужчин с порнографией. Женским проблемам и зависимости от порно еще предстоит встретить вдумчивого исследователя.

2

Зимбардо Ф., Коломбе Н. Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности. М.: Альпина Паблишер, 2017.

3

См.: *Твенге Дж.* Поколение I. Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым и абсолютно не готовым ко взрослой жизни. М.: РИПОЛ классик, 2019.

4

Compulsive sexual behaviour disorder. Available at: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048

5

Gola, M. & Potenza, M. Promoting, educational, classifi cation, treatment, and policy initiatives. J. Behav. Addict. 7, doi.org/10.1556/2006.7.2018.51 (2018).

6

Lim, M. S. C., Agius, P. A., Carrotte, E. R., Vella, A. M. & Hellard, M. E. Young Australians’ use of pornography and associations with sexual risk behaviours. Aust. N. Z. J. Public Health (2017). doi:10.1111/17536405.12678.

7

Chinese way of nofap (https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap/).

8

Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. CyberPsychology & Behaviour, 11, 691–693 (2008).

9

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. Arch. Sex. Behav. 45, 983–994 (2016).

10

See endnote 3.

11

See endnote 3.

12

Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in The Psychophysiology of Sex 197–222 (Indiana University Press, 2007).

13

LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men — Globalnews.ca. Available at: http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men/.

14

Fisch MD, H. The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups (Sourcebooks, Inc., 2014).

15

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

16

Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014).

17

Mouras, H. et al. Activation of mirror-neuron system by erotic video clips predicts degree of induced erection: an fMRI study. NeuroImage 42, 1142–1150 (2008).

18

Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. Arch. Sex. Behav. 17, 131–143 (1988).

19

Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011).

20

Pagoto PhD, S. What Do Porn and Snickers Have in Common? Psychology Today Available at: http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-andsnickers-have-in-common.

21

«Космодрочеры» (англ. Fapstronauts) – самоназвание пользователей сайта NoFap.com

22

Links to Chinese forums: http://www.jiese.org/bbs/index.php, http://bbs.jiexieyin.org/forum.php and http://tieba.baidu.com. Also see this forum post, «Chinese way of nofap» June 22, 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

23

Rodríguez-Manzo, G., Guadarrama-Bazante, I. L. & Morales-Calderón, A. Recovery from sexual exhaustion-induced copulatory inhibition and drug hypersensitivity follow a same time course: two expressions of a same process? Behav. Brain Res. 217, 253–260 (2011).

24

Medina PhD, J. J. Of Stress and Alcoholism, Of Mice and Men – Psychiatric Times. Psychiatric Times (2008). Available at: http://www.psychiatrictimes.com/articles/stress-and-alcoholism-mice-and-men.

25

http://www.reddit.com/r/NoFap, http://www.rebootnation.org, http://www.reddit.com/r/pornfree, http://www.yourbrainrebalanced.com, http://www.nofap.com.

26

NoFap Survey, www.reddit.com/r/NoFap, March, 2014, https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

27

Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Eff ects. ADDICTA Turk J Addict 3, 1–13 (2016).

28

Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. J. Sex Res. 53, 689–700. (2016).

29

Lambert, N. M., Negash, S., Stillman, T. F., Olmstead, S. B. & Fincham, F. D. A Love That Doesn’t Last: Pornography Consumption and Weakened Commitment to One’s Romantic Partner. J. Soc. Clin. Psychol. 31, 410–438 (2012).

30

Bronner, G. & Ben-Zion, I. Z. Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men. J. Sex. Med. 11, 1798–1806 (2014).

31

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6 (2016).

32

Porto, R. Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines. Sexologies (2016). doi:10.1016/j. sexol.2016.03.004.

33

Blair, L. How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. Sex. Relatsh. Ther. 0, 1–11 (2017).

34

Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/howabstinence-affects-preferences/ (2016).

35

Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. J. Behav. Addict. 5, 179–191 (2016).

36

Giordano, A. L. & Cashwell, C. S. Cybersex Addiction Among College Students: A Prevalence Study. Sex. Addict. Compulsivity 24, 47–57 (2017).

37

Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput. Hum. Behav. 56, 257–266 (2016).

38

Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. J. Behav. Addict. 5, 169–178 (2016).

39

Aboul-Enein, B. H., Bernstein, J. & Ross, M. W. Evidence for Masturbation and Prostate Cancer Risk: Do We Have a Verdict? Sex. Med. Rev. 4, 229–234 (2016).

40

Daine, K. et al. The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on SelfHarm and Suicide in Young People. PLOS ONE 8, e77555 (2013).

41

Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in The Psychophysiology of Sex 197–222 (Indiana University Press, 2007); Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014); Blair, L. How diffi cult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. Sex. Relatsh. Ther. 0, 1–11 (2017); Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. Int. J. Adolesc. Med. Health 28, 169–173 (2015); Daneback, K., Traeen, B. & Månsson, S.-A. Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. Arch. Sex. Behav. 38, 746–753 (2009); Carvalheira, A., Træen, B. & Štulhofer, A. Masturbation and Pornography Use Among Coupled Heterosexual Men With Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation? J. Sex Marital Ther. 41, 626–635 (2015); Wright, P. J., Sun, C., Steff en, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. Sex. Relatsh. Ther. 0, 1–18 (2017).

42

De Boer, B. J. et al. Erectile dysfunction in primary care: prevalence and patient characteristics. The ENIGMA study. Int. J. Impot. Res. 16, 358–364 (2004).

43

Prins, J., Blanker, M., Bohnen, A., Thomas, S. & Bosch, J. Prevalence of erectile dysfunction: a systematic review of population-based studies. Publ. Online 13 Dec. 2002 101038sjij ir3900905doi 14 (2002).

44

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6 (2016).

45

Nicolosi, A. et al. Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors. Urology 64, 991–997 (2004).

46

Landripet, I. & Štulhofer, A. Is Pornography Use Associated with Sexual Diffi culties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men? J. Sex. Med. 12, 1136–1139 (2015).

47

O'Sullivan, L. F., Byers, E. S., Brotto, L. A., Majerovich, J. A. & Fletcher, J. A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents. J. Adolesc. Health Off. Publ. Soc. Adolesc. Med. (2016). doi:10.1016/j.jadohealth.2016.05.001.

48

Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ Open 4, e004996 (2014).Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ Open 4, e004996 (2014).

49

Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L. & Curtin, L. R. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2008. JAMA 303, 235–241 (2010).

50

Results from the 2013 NSDUH: Summary of National Findings, SAMHSA, CBHSQ. Available at: https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUHresultsPDFWHTML2013/Web/NSDUHresults2013.htm#fig2.2.

51

Health, C. O. on S. and. Smoking and Tobacco Use; Data and Statistics; Tables, Charts, and Graphs; Trends in Current Cigarette Smoking. Smoking and Tobacco Use Available at: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tables/trends/cig_smoking/.

52

Bancroft, J. et al. The relation between mood and sexuality in heterosexual men. Arch. Sex. Behav. 32, 217–230 (2003).

53

Mathew, R. J. & Weinman, M. L. Sexual dysfunctions in depression. Arch. Sex. Behav. 11, 323–328 (1982).

54

Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. Your Brain On Porn Available at: https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual.

55

Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. J. Behav. Addict. 5, 179–191 (2016).

56

Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. J. Appl. Soc. Psychol. 18, 438–453 (1988).

57

Zillmann, D. Eff ects of Prolonged Consumption of Pornography. Pap. Prep. Surg. Gen. Workshop Pornogr. Public Health https://profiles.nlm.nih.gov/ps/access/nnbckv.pdf (1986).

58

Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput. Hum. Behav. 56, 257–266 (2016).

59

Spencer, B. Why a hungry man loves a curvy woman: They have evolved to prefer people who seem to have better access to food. Available at: http://www.dailymail.co.uk/news/article-2650221/Why-hungry-man-loves-curvywoman-They-evolved-prefer-people-better-access-food.html.

60

Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. Neurosci. Biobehav. Rev. 38, 38–59 (2014).

61

Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol. (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientifi c Approaches to (Online) Pornography Addiction. in Internet Addiction 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-31946276-9_7.

62

Müller, K. et al. Changes in sexual arousal as measured by penile plethysmography in men with pedophilic sexual interest. J. Sex. Med. 11, 1221–1229 (2014).

63

Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfi eld, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. Arch. Sex. Behav. (2016). doi:10.1007/s10508-0160837-9.

64

Tomikawa, Y. No Sex, Please, We’re Young Japanese Men – Japan Real Time – WSJ. The Wall STreet Journal (2011). Available at: https://blogs.wsj.com/japanrealtime/2011/01/13/no-sex-please-were-young-japanesemen/.

65

Samuel, H. French women „are the sexual predators now”. The Telegraph (2008). Available at: http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/1581043/French-women-arethe-sexual-predators-now.html.

66

Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. Int. J. Adolesc. Med. Health 28, 169–173 (2015).

67

Researchers reveal that today's teens are having LESS sex than previous generations – and why – Mirror Online. Available at: http://www.mirror.co.uk/science/researchers-reveal-todays-teens-having-8547144.

68

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. Arch. Sex. Behav. 45, 983–994 (2016).

69

Wright, P. J., Sun, C., Steff en, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. Sex. Relatsh. Ther. 0, 1–18 (2017).

70

Liu, Y. et al. Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species. Proc. Natl. Acad. Sci. 107, 1217–1222 (2010).

Viegas, J. Flirty strangers sway how men see partners. Discovery News/ABC Science (2007). Available at: http://www.abc.net.au/science/articles/2007/03/26/1881621.htm .

72

Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. J. Appl. Soc. Psychol. 18, 438–453 (1988).

73

Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. Your Brain On Porn Available at: https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual.

74

Studies linking porn use to poorer mental-emotional health & poorer cognitive outcomes – Your Brain On Porn. Available at: https://www.yourbrainonporn.com/studieslinking-porn-use-poorer-mental-cognitive-health.

75

Mitra, M. & Rath, P. Eff ect of internet on the psychosomatic health of adolescent school children in Rourkela – A cross-sectional study. Indian J. Child Health 4, 289–293 (2017).

76

Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychologicalpsychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011).

77

Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. J. Behav. Addict. 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. J. Sex. Med. 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant, J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. Psychiatry Res. 246, 230–235 (2016).

78

Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. J. Early Adolesc. 35, 1045–1068 (2015).

79

Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. J. Sex Res. 53, 689–700 (2016); Sproten, A. How Abstinence Aff ects Preferences, http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/ (2016).

80

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

81

Myers, B. A. Researchers both induce, relieve depression symptoms in mice by stimulating single brain region with light. News Center Available at: http://med.stanford.edu/news/all-news/2012/12/researchers-both-induce-relieve-depression-symptoms-in-mice-by-stimulating-single-brain-region-with-light.html.

79. See for example Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014); Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011); Weaver, J. B. et al. Mental— and physical-health indicators and sexually explicit media use behavior by adults. J. Sex. Med. 8, 764–772 (2011).

83

Levin, M. E., Lillis, J. & Hayes, S. C. When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance. Sex. Addict. Compulsivity 19, 168–180 (2012).

84

Mattebo, M. Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents. (2014).

85

Kasper, T. E., Short, M. B. & Milam, A. C. Narcissism and Internet pornography use. J. Sex Marital Ther. 41, 481–486 (2015).

86

Pfaus, J. G. Dopamine: helping males copulate for at least 200 million years: theoretical comment on Kleitz-Nelson et al. (2010). Behav. Neurosci. 124, 877–880; discussion 881–883 (2010).

87

Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. Eur. Urol. 40, 601–608 (2001).

88

Wise, R. A. Dual roles of dopamine in food and drug seeking: the drive-reward paradox. Biol. Psychiatry 73, 819–826 (2013); Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. Curr. Sex. Health Rep. 2, 95–100 (2005); Young, K. A., Gobrogge, K. L., Liu, Y. & Wang, Z. The neurobiology of pair bonding: insights from a socially monogamous rodent. Front. Neuroendocrinol. 32, 53–69 (2011); Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. ScienceDaily Available at: https://www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm .

89

Angier, N. A Molecule of Motivation, Dopamine Excels at Its Task – The New York Times. The New York Times (2009).

90

Learning addiction: Dopamine reinforces drug-associated memories. EurekAlert!

91

Salamone, J. D. & Correa, M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. Neuron 76, 470–485 (2012).

92

Sapolsky, R. Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure – Video Dailymotion. FORA TV (2012). Available at: http://www.dailymotion.com/video/xh6ceu.

93

Kuehn, B. M. Willingness to Work Hard Linked to Dopamine Response in Brain Regions. news@JAMA (2012).

94

Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: ‘liking’, ‘wanting’, and learning. Curr. Opin. Pharmacol. 9, 65–73 (2009).

95

Weinschenk, S. 100 Things You Should Know About People: #8 – Dopamine Makes You Addicted To Seeking Information – The Team W Blog. The Team W Blog (2009).

96

Robinson, T. E. & Berridge, K. C. The incentive sensitization theory of addiction: some current issues. Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 363, 3137–3146 (2008).

97

Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. ScienceDaily Available at: https://www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm.

98

Koukounas, E. & Over, R. Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal. Behav. Res. Ther. 38, 573–584 (2000).

99

Meuwissen, I. & Over, R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. Behav. Res. Ther. 28, 217–226 (1990).

100

Joseph, P. N., Sharma, R. K., Agarwal, A. & Sirot, L. K. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. Evol. Psychol. Sci. 1, 195–200 (2015).

101

Kepecs, A. Big Think Interview With Adam Kepecs – Video. (2010).

102

Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. NeuroImage 34, 455–461 (2007).

103

Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. J. Abnorm. Psychol. 92, 49–54 (1983).

104

Arias-Carrión, O. & Pŏppel, E. Dopamine, learning, and reward-seeking behavior. Acta Neurobiol. Exp. (Warsz.) 67, 481–488 (2007).

105

Aston-Jones, G. & Kalivas, Brain Norepinephrine Rediscovered in Addiction Research. Biol. Psychiatry 63, 1005–1006 (2008).

106

Beggs, V. E., Calhoun, K. S. & Wolchik, S. A. Sexual anxiety and female sexual arousal: a comparison of arousal during sexual anxiety stimuli and sexual pleasure stimuli. Arch. Sex. Behav. 16, 311–319 (1987).

107

Wolchik, S. A. et al. The eff ect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men. J. Abnorm. Psychol. 89, 595–598 (1980).

108

Hilton, D. L. Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. Socioaffective Neurosci. Psychol. 3 (2013).

109

Eyal, N. How Technology is Like Bug Sex. Nir and Far (2013). Available at: https://www.nirandfar.com/2013/01/howtechnology-is-like-bug-sex.html.

110

Deaner, R. O., Khera, A. V. & Platt, M. L. Monkeys pay per view: adaptive valuation of social images by rhesus macaques. Curr. Biol. CB 15, 543–548 (2005).

111

Krebs, R. M., Heipertz, D., Schuetze, H. & Duzel, E. Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI. NeuroImage 58, 647–655 (2011).

112

Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across fi ve modes of erotic stimulation. Arch. Sex. Behav. 17, 131–143 (1988).

113

Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. NeuroImage 34, 455–461 (2007).

114

Hanson, H. Robot Handjobs Are The Future, And The Future Is Coming (NSFW) – Huff Post. Huff post (2013). Available at: http://www.huffingtonpost.com/2013/11/12/robot-handjobs-vr-tenga_n_4261161.html.

115

Weiss, R. Techy-Sexy: Digital Exploration of the Erotic Frontier. Psychology Today (2013).

116

Anorak – The FriXion Revolution: Virtual Sex Just Got Intimate. Anorak News.

117

Newcastle University. The ‘reality’ of virtual reality pornography, http://www.ncl.ac.uk/press/news/2017/05/vrporn/ .(2017).

118

Frohmader, K. S., Wiskerke, J., Wise, R. A., Lehman, M. N. & Coolen, L. M. Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats. Neuroscience 166, 771–784 (2010).

119

Pitchers, K. K. et al. Endogenous opioid-induced neuroplasticity of dopaminergic neurons in the ventral tegmental area infl uences natural and opiate reward. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 34, 8825–8836 (2014).

120

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

121

Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of FosB. Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 363, 3245–3255 (2008).

122

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

123

Phillips-Farfán, B. V. & Fernández-Guasti, A. Endocrine, neural and pharmacological aspects of sexual satiety in male rats. Neurosci. Biobehav. Rev. 33, 442–455 (2009).

124

Garavan, H. et al. Cue-induced cocaine craving: neuroanatomical specifi city for drug users and drug stimuli. Am. J. Psychiatry 157, 1789–1798 (2000).

125

Christiansen, A. M., Dekloet, A. D., Ulrich-Lai, Y. M. & Herman, J. P. ‘Snacking’ causes long term attenuation of HPA axis stress responses and enhancement of brain FosB/ deltaFosB expression in rats. Physiol. Behav. 103, 111–116 (2011).

126

Belin, D. & Rauscent, A. DeltaFosB: a molecular gate to motivational processes within the nucleus accumbens? J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 26, 11809– 11810 (2006).

127

Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J. & Meisel, R. L. Delta FosB overexpression in the nucleus accumbens enhances sexual reward in female Syrian hamsters. Genes Brain Behav. 8, 442–449 (2009).

128

Doucet, J. P. et al. Chronic alterations in dopaminergic neurotransmission produce a persistent elevation of deltaFosB-like protein(s) in both the rodent and primate striatum. Eur. J. Neurosci. 8, 365–381 (1996).

129

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

Wallace, D. L. et al. The infl uence of DeltaFosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 28, 10272– 10277 (2008).

131

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

132

Teegarden, S. L., Nestler, E. J. & Bale, T. L. Delta FosBmediated alterations in dopamine signaling are normalized by a palatable high-fat diet. Biol. Psychiatry 64, 941–950 (2008).

133

Werme, M. et al. Delta FosB regulates wheel running. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 22, 8133–8138 (2002).

134

Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of. FosB. Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 363, 3245–3255 (2008).

135

Schiff er, W. K. et al. Cue-induced dopamine release predicts cocaine preference: positron emission tomography studies in freely moving rodents. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 29, 6176–6185 (2009).

136

Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? Nat. Neurosci. 8, 1445–449. (2005).

137

Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: ‘liking’, ‘wanting’, and learning. Curr. Opin. Pharmacol. 9, 65–73 (2009).

138

Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: ‘liking’, ‘wanting’, and learning. Curr. Opin. Pharmacol. 9, 65–73 (2009).

139

Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without mpulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014); Gola, M. et al. Can Pornography Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. europsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol. (2017). oi:10.1038/npp.2017.78.

140

The Mix. Porn vs Reality – The Mix. (2012).

141

Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. Arch. Sex. Behav. 41, 31–62 (2012).

142

Tydén, T. & Rogala, C. Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography. Int. J. STD AIDS 15, 590–593 (2004).

143

Stokes, P. R. A. et al. Nature or nurture? Determining the heritability of human striatal dopamine function: an [18F]-DOPA PET study. Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol. 38, 485–491 (2013).

144

Selemon, L. D. A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function. Transl. Psychiatry 3, e238 (2013).

145

Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 26, 6885–6892 (2006).

146

Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91– 101 (2016).

147

University of Pittsburgh. Teen brains over-process rewards, suggesting root of risky behavior, mental ills. ScienceDaily Available at: https://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110126121732.htm.

148

Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of FosB. Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 363, 3245–3255 (2008).

149

Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci. 26, 6885–6892 (2006).

150

Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014).

151

Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. Brain Cogn. 72, 114–123 (2010).

152

Weinberger, D. R., Elvevag, B. & Giedd, J. N. The Adolescent Brain: A Work in Progress (June, 2005).

153

Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age diff erences in substance abuse and other risk-taking behaviors. Brain Cogn. 72, 114–123 (2010).

154

Flinders University. Best memory? You're likely to decide as a teen. Medical Xpress (2012). Available at: https://medicalxpress.com/news/2012-07-memory-youre-teen.html.

155

Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. Neurosci. Biobehav. Rev. 38, 38–59 (2014).

156

Griff ee, K. et al. Human Sexual Development is Subject to Critical Period Learning: Implications for Sexual Addiction, Sexual Therapy, and for Child Rearing. Sex. Addict. Compulsivity 21, 114–169 (2014).

157

Rachman, S. & Hodgson, R. J. Experimentally-Induced "Sexual Fetishism": Replication and Development. Psychol. Rec. 18, 25–27 (1968).

158

Plaud, J. J. & Martini, J. R. The respondent conditioning of male sexual arousal. Behav. Modif. 23, 254–268 (1999).

159

Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. Arch. Sex. Behav. 41, 31–62 (2012).

160

Borg, C. & Jong, P. J. de. Feelings of Disgust and DisgustInduced Avoidance Weaken following Induced Sexual Arousal in Women. PLOS ONE 7, e44111 (2012).

161

Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJ CBPL 6, 34–47 (2016).

162

Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol. (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. J. Sex. Med. 13, 627–636 (2016).

163

Doidge, N. Sex on the Brain: What Brain Plasticity Teaches About Internet Porn. Hung. Rev. V (2014).

164

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6 (2016).

165

Steinberg, E. E. et al. A causal link between prediction errors, dopamine neurons and learning. Nat. Neurosci. 16, 966–973 (2013).

166

Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. Eur. Urol. 40, 601–608 (2001).

167

Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. Curr. Sex. Health Rep. 2, 95–100 (2005).

168

Cera, N. et al. Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. PLOS ONE 7, e39118 (2012).

169

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

170

Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward. Genes Brain Behav. 9, 831–840 (2010).

171

Olsen, C. M. Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. Neuropharmacology 61, 1109–1122 (2011).

172

Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. Nat. Neurosci. 13, 635–641 (2010).

173

Szalavitz, M. Can Food Really Be Addictive? Yes, Says National Drug Expert. TIME.com (2012). Available at: http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drugabuse/.

174

Klein, S. Fatty foods may cause cocaine-like addiction – CNN.com. CNN. com (2010). Available at: http://www.cnn.com/2010/HEALTH/03/28/fatty.foods.brain/index.html.

175

Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L. & Ahmed, S. H. Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward. PLOS ONE 2, e698 (2007).

176

National Center for Health Statistics. Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2013–2014. Centers for Disease Control and Prevention Available at: https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_13_14/obesity_adult_13_14.htm.

177

ProvenMen. Pornography Survey Statistics (Conducted by Barna Group). Proven Men Available at: https://www.provenmen.org/pornography-survey-statistics-2014/.

178

Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput. Hum. Behav. 56, 257–266 (2016); Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. J. Behav. Addict. 5, 169–178 (2016).

179

Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? Nat. Neurosci. 8, 1445–1449 (2005).

180

Volkow, N. D. et al. Addiction: Decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's control circuit. BioEssays News Rev. Mol. Cell. Dev. Biol. 32, 748–755 (2010).

181

Internet and Video Game Addiction Brain Studies. Your Brain on Porn Available at: https://yourbrainonporn.com/list-internet-video-game-brain-studies.

182

Volkow, N. D., Koob, G. F. & McLellan, A. T. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. N. Engl. J. Med. 374, 363–371 (2016).

183

Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014); Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91– 101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol (2017).

doi:10.1038/npp.2017.78; Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. J. Behav. Addict. 4, 14–21 (2015); Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. J. Sex. Med. 13, 627–636 (2016); Mechelmans, D. J. et al. Enhanced Attentional Bias towards Sexually Explicit Cues in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. PLoS ONE 9, (2014); Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. Socioaff ective Neurosci. Psychol. 3, (2013); Laier, C. & Brand, M. Empirical Evidence and Theoretical Considerations on Factors Contributing to Cybersex Addiction From a Cognitive-Behavioral View. Sex. Addict. Compulsivity 21, 305–321 (2014); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. J. Sex Res. 50, 642–652 (2013); Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P. & Brand, M. Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not reallife sexual contacts makes the diff erence. J. Behav. Addict. 2, 100–107 (2013); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Cybersex addiction in heterosexual female users of internet pornography can be explained by gratifi cation hypothesis. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 17, 505–511 (2014); Snagowski, J.,

Wegmann, E., Pekal, J., Laier, C. & Brand, M. Implicit associations in cybersex addiction: Adaption of an Implicit Association Test with pornographic pictures. Addict. Behav. 49, 7–12 (2015); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Sexual Excitability and Dysfunctional Coping Determine Cybersex Addiction in Homosexual Males. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 18, 575–580 (2015); Snagowski, J., Laier, C., Duka, T. & Brand, M. Subjective Craving for Pornography and Associative Learning Predict Tendencies Towards Cybersex Addiction in a Sample of Regular Cybersex Users. Sex. Addict. Compulsivity 23, 342–360 (2016); Banca, P., Harrison, N. A. & Voon, V. Compulsivity Across the Pathological Misuse of Drug and Non-Drug Rewards. Front. Behav. Neurosci. 10 (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. Eur. Addict. Res. 23, 1–6 (2017); Snagowski, J. & Brand, M. Symptoms of cybersex addiction can be linked to both approaching and avoiding pornographic stimuli: results from an analog sample of regular cybersex users. Front. Psychol. 6, (2015); Laier, C. & Brand, M. Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. Addict. Behav. Rep. 5, 9–13 (2017).

184

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

185

Hyman, S. E. Addiction: a disease of learning and memory. Am. J. Psychiatry 162, 1414–1422 (2005).

186

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

187

Leyton, M. & Vezina, P. Striatal ups and downs: their roles in vulnerability to addictions in humans. Neurosci. Biobehav. Rev. 37, 1999–2014 (2013).

188

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. Eur. Addict. Res. 23, 1–6 (2017); Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with "porn addiction". Biol. Psychol. 109, 192–199 (2015); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? Appl. Sci. 7, 493 (2017); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior. Front. Behav. Neurosci. 9 (2015).

189

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014); Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. J. Sex Res. 53, 689–700. (2016); Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. J. Behav. Addict. 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. J. Sex. Med. 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant, J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. Psychiatry Res. 246, 230–235 (2016); Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. J. Sex. Med. 13, 627–636 (2016); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. J. Sex Res. 50, 642–652 (2013); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior. Front. Behav. Neurosci. 9, (2015); Laier, C., Pawlikowski, M. & Brand, M. Sexual picture processing interferes with decision-making under ambiguity. Arch. Sex. Behav. 43, 473–482 (2014); Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M. & Lim, K. O. Preliminary investigation of the impulsive and neuroanatomical characteristics of compulsive sexual behavior. Psychiatry Res. 174, 146–151 (2009); Schmidt, C. et al. Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions. Hum. Brain Mapp. 38, 1182–1190 (2017); Reid, R. C., Karim, R., McCrory, E. & Carpenter, B. N. Self-reported differences on measures of executive function and hypersexual behavior in a

patient and community sample of men. Int. J. Neurosci. 120, 120–127. (2010).

190

Koob, G. F. & Le Moal, M. Addiction and the brain antireward system. Annu. Rev. Psychol. 59, 29–53 (2008).

191

Chatzittofi s, A. et al. HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder. Psychoneuroendocrinology 63, 247–253 (2016); Jokinen, J. et al. Methylation of HPA axis related genes in men with hypersexual disorder. Psychoneuroendocrinology 80, 67–73 (2017); The role of neuroinfl ammation in the pathophysiology of hypersexual disorder. ResearchGate Available at: https://www.researchgate.net/publication/306419104_The_role_of_neuroinflammation_in_the_pathophysiology_of_hypersexual_disorder.

192

Hilts, P. J. Is Nicotine Addictive? It Depends on Whose Criteria You Use. New York Times (1994).

193

Bőthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). J. Sex Res. 1–12 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017).

194

Web addicts’ withdrawal symptoms similar to drug users. BBC News (2013).

195

Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R. & Reed, P. Diff erential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. PLOS ONE 8, e55162 (2013).

196

Bőthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). J. Sex Res. 1–12 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4Th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017); Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput Hum Behav 56, 257–266, (2016).

197

Studies Find Escalation (and Habituation) in Porn Users – Your Brain On Porn. Available at: https://www.yourbrainonporn.com/studies-find-escalation-porn-users

198

Hajela, R. & Love, T. Addiction Beyond Substances— What's Up with the DSM? Sex. Addict. Compulsivity 24, 11–22 (2017).

199

ASAM. Public Policy Statement: Defi nition of Addiction. (2011). Available at: https://www.asam.org/advocacy/find-a-policy-statement/view-policy-statement/publicpolicy-statements/2011/12/15/the-definition-of-addiction.

200

Insel, T. Post by Former NIMH Director Thomas Insel: Transforming Diagnosis (Available at: https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013transforming-diagnosis.shtml). National Institute of Mental Health (2013).

201

Krueger, R. B. Diagnosis of hypersexual or compulsive sexual behavior can be made using ICD-10 and DSM5 despite rejection of this diagnosis by the American Psychiatric Association. Addiction 111, 2110–2111 (2016).

202

Disorders due to addictive behaviours. ICD-11 Beta Draft Available at: http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f499894965.

203

Potenza, M. N., Gola, M., Voon, V., Kor, A. & Kraus, S. W. Is excessive sexual behaviour an addictive disorder? Lancet Psychiatry 4, 663–664 (2017).

204

Of ‘Voting Booth Moments’ and Porn. PornHelp.org Available at: http://www.pornhelp.org/1/post/2017/05/ofvoting-booth-moments-and-porn.html.

205

Ahn, H. M., Chung, H. J. & Kim, S. H. Altered Brain Reactivity to Game Cues After Gaming Experience. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 18, 474–479 (2015).

206

Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. Nat. Neurosci. 13, 635–641 (2010).

207

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

208

Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. Int. J. Adolesc. Med. Health 28, 169–173 (2015).

209

Odgers, C. L. et al. Is it important to prevent early exposure to drugs and alcohol among adolescents? Psychol. Sci. 19, 1037–1044 (2008).

210

Lam, L. T. & Peng, Z.-W. Eff ect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 164, 901–906 (2010).

211

Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. & Zhao, X. Precursor or Sequela: Pathological Disorders in People with Internet Addiction Disorder. PLOS ONE 6, e14703 (2011).

212

Lin, I.-H. et al. The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. Compr. Psychiatry 55, 504–510 (2014).

213

Huang, A. C. W., Chen, H.-E., Wang, Y.-C. & Wang, L.-M. Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait. Psychiatry Clin. Neurosci. 68, 197–205 (2014).

214

Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. Compr. Psychiatry 55, 1377–1384 (2014).

215

Tromholt, M. The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 19, 661–666 (2016).

216

Deng, L.-Y. et al. Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder: A Longitudinal Study. Front. Psychol. 8 (2017).

217

Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Eff ects of Electronic Screen-Time: Victoria L. Dunckley MD: 9781608682843: Amazon.com: Books. Available at: https://www.amazon.com/Reset-Your-Childs-BrainScreen-Time/dp/1608682846.

218

Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. J. Early Adolesc. 35, 1045–1068 (2015).

219

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

220

Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing eff ects of sexual reward. Genes Brain Behav. 9, 831–840 (2010).

221

de Oliveira, A. R. et al. Conditioned fear is modulated by D2 receptor pathway connecting the ventral tegmental area and basolateral amygdala. Neurobiol. Learn. Mem. 95, 37–45 (2011).

222

PET Scans Link Low Dopamine Levels and Aggression – Diagnostic Imaging. Available at: http://www.diagnosticimaging.com/nuclear-imaging/pet-scans-link-low-dopamine-levels-and-aggression.

Volkow, N. D. et al. Evaluating dopamine reward pathway in ADHD: clinical implications. JAMA 302, 1084–1091 (2009).

224

Trifilieff, P. et al. Increasing dopamine D2 receptor expression in the adult nucleus accumbens enhances motivation. Mol. Psychiatry 18, 1025–1033 (2013).

225

Volkow, N. D. et al. Motivation defi cit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. Mol. Psychiatry 16, 1147–1154 (2011).

226

Robinson, D. S. The Role of Dopamine and Norepinephrine in Depression. Primary Psychiatry (2007). Available at: http://primarypsychiatry.com/the-role-of-dopamineand-norepinephrine-in-depression/.

227

de Haan, L., Booij, J., Lavalye, J., van Amelsvoort, T. & Linszen, D. Subjective Experiences During Dopamine Depletion. Am. J. Psychiatry 162, 1755–1755 (2005).

228

Kim, S. H. et al. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. Neuroreport 22, 407–411 (2011).

229

Sproten, A. How Abstinence Aff ects Preferences, http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/howabstinence-affects-preferences/ (2016).

230

Ley, D. An Erectile Dysfunction Myth. Psychology Today (2013). Available at: http://www.psychologytoday.com/blog/women-who-stray/201308/erectile-dysfunction-myth.

231

Hsiao, W. et al. Exercise is associated with better erectile function in men under 40 as evaluated by the International Index of Erectile Function. J. Sex. Med. 9, 524–530 (2012).

232

MacRae, P. G., Spirduso, W. W., Walters, T. J., Farrar, R. P. & Wilcox, R. E. Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolites in presenescent older rats. Psychopharmacology (Berl.) 92, 236–240 (1987).

233

Smith, M. A., Schmidt, K. T., Iordanou, J. C. & Mustroph, M. L. Aerobic exercise decreases the positive-reinforcing effects of cocaine. Drug Alcohol Depend. 98, 129–135 (2008).

234

Shevchuk, N. A. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. Med. Hypotheses 70, 995– 1001 (2008).

235

Researchers fi nd time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-find-time-wild-boosts-creativity-insight-and-problemsolving.

236

Tranquil scenes have positive impact on brain. ScienceDaily Available at: https://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100914095932.htm.

237

Parker-Pope, T. Is Marriage Good for Your Health? – The New York Times. Available at: http://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18marriage-t.html.

238

The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. – PubMed – NCBI. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19280691.

239

Twohig, M. P. & Crosby, J. M. Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. Behav. Ther. 41, 285–295 (2010).

240

"How I Recovered from Porn-related Erectile Dysfunction" – Your Brain On Porn. Available at: https://yourbrainonporn.com/how-i-recovered-from-porn-related-erectiledysfunction.

241

Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. J. Abnorm. Psychol. 92, 49–54 (1983).

242

Avena, N. M., Rada, P. & Hoebel, B. G. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical eff ects of intermittent, excessive sugar intake. Neurosci. Biobehav. Rev. 32, 20–39 (2008).

243

Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/.

244

Cottone, P. et al. CRF system recruitment mediates dark side of compulsive eating. Proc. Natl. Acad. Sci. 106, 20016–20020 (2009).

245

Becker, H. C., Diaz-Granados, J. L. & Weathersby, R. T. Repeated ethanol withdrawal experience increases the severity and duration of subsequent withdrawal seizures in mice. Alcohol Fayettev. N 14, 319–326 (1997).

246

Cameron, C. M., Wightman, R. M. & Carelli, R. M. One month of cocaine abstinence potentiates rapid dopamine signaling in the nucleus accumbens core. Neuropharmacology 111, 223–230 (2016).

247

Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I. & Lindberg, M. J. Perceived addiction to Internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. Psychol. Addict. Behav. J. Soc. Psychol. Addict. Behav. 29, 1056–1067 (2015).

248

Why does a vivid memory 'feel so real?' ScienceDaily Available at: https://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120723134745.htm .

249

Toates, F. How sexual desire works: The enigmatic urge. (Cambridge University Press, 2014).

250

Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset AdultPornography Use and Individual Differences. Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJ CBPL 6, 34–47 (2016); Seigfried-Spellar, K. C. & Rogers, M. K. Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression? 29, 1997–2003 (2013).

251

Reddit/NoFap. Porn Genre Survey April 2012 – Summary Results.pdf. Reddit/ NoFap Available at: https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1&usp=embed_facebook .

252

Miner, M. H. et al. Understanding the Personality and Behavioral Mechanisms Defi ning Hypersexuality in Men Who Have Sex With Men. J. Sex. Med. 13, 1323–1331 (2016); Štulhofer, A., Jurin, T. & Briken, P. Is High Sexual Desire a Facet of Male Hypersexuality? Results from an Online Study. J. Sex Marital Ther. 42, 665–680 (2016); Carvalho, J., Štulhofer, A., Vieira, A. L. & Jurin, T. Hypersexuality and high sexual desire: exploring the structure of problematic sexuality. J. Sex. Med. 12, 1356–1367 (2015).

253

Tarek Pacha, DO. Part #1: Porn Induced Erectile Dysfunction (PIED): problem and scope (2016).

254

Thompson, D. Study sees link between porn and sexual dysfunction. Available at: https://medicalxpress.com/news/2017-05-link-porn-sexual-dysfunction.html.

Patel, A. This is the real reason young men suffer from erectile dysfunction. Netdoctor (2017). Available at: http://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/sexualhealth/a26930/the-real-reason-young-men-suffer-fromerectile-dysfunction/.

256

Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. Compr. Psychiatry 55, 1377–1384 (2014).

257

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6, (2016); Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientifi c Approaches to (Online) Pornography Addiction. in Internet Addiction 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7; Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. Behav. Sci. Basel Switz. 5, 388–433 (2015); Phillips, B., Hajela, R. & Hilton, D. L. JR. Sex Addiction as a Disease:

Evidence for Assessment, Diagnosis, and Response to Critics. Sex. Addict. Compulsivity 22, 167–192 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. Neuropsychopharmacology 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? Addiction 111, 2097–2106 (2016); Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, International Review of Neurobiology) (Academic Press); Griffi ths, M. D. Compulsive sexual behaviour as a behavioural addiction: the impact of the internet and other issues. Addiction 111, 2107–2108 (2016); Brand, M. & Laier, C. Cybersexsucht. Suchttherapie 16, 173–178 (2015); Kraus, S. W., Voon, V., Kor, A. & Potenza, M. N. Searching for clarity in muddy water: future considerations for classifying compulsive sexual behavior as an addiction. Addiction 111, 2113–2114 (2016); Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfl ing, K. & Potenza, M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specifi c Internet-use disorders: An Interaction of PersonAff ect-Cognition-Execution (I-PACE) model. Neurosci. Biobehav. Rev. 71, 252–266 (2016); Hilton Jr., D. L., Carnes, S. & Love, T. L. The Neurobiology of Behavioral Addictions. in Neurobiology of Addiction 176–190 (Oxford University Press, 2016).

258

Goldsmith, K., Dunkley, C. R., Dang, S. S. & Gorzalka, B. B. Pornography consumption and its association with sexual concerns and expectations among young men and women. Can. J. Hum. Sex (2017). doi:10.3138/cjhs.262-a2

259

Perry, S. L. & Schleifer, C. Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce. J. Sex Res. 1–13 (2017). doi:10.1080/002244 99.2017.1317709

260

Wright, P. J., Tokunaga, R. S. & Kraus, A. A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. J. Commun. 66, 183–205 (2016).

261

Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. Socioaff ective Neurosci. Psychol. 3, (2013).

262

Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. Biol. Psychol. 109, 192–199 (2015).

263

Nikky Prause (client). media 2x3 Available at: http://media2x3.com/category/nikky-prause/.

264

New Brain Study Questions Existence of “Sexual Addiction”. Psychology Today Available at: http://www.psychologytoday.com/blog/the-sexual-continuum/201307/new-brain-study-questions-existence-sexual-addiction .

265

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6, (2016); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? Appl. Sci. 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. Behav. Sci. Basel Switz. 5, 388–433 (2015); Hilton, D. L. ‘High desire’, or ‘merely’ an addiction? A response to Steele et al. Socioaff ective Neurosci. Psychol. 4 (2014).

266

Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. Biol. Psychol. 109, 192–199 (2015).

267

Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

268

Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016).

269

Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behav. Sci. 6, (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? Appl. Sci. 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. Behav. Sci. Basel Switz. 5, 388–433 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. Neuropsychopharmacology 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? Addiction 111, 2097–2106 (2016); Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). Biol. Psychol. 120, 156–158 (2016).

270

Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). Biol. Psychol. 120, 156–158 (2016).

271

Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientifi c Approaches to (Online) Pornography Addiction. in Internet Addiction 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-31946276-9_7; Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, International Review of Neurobiology) (Academic Press).

272

ICD-11 Beta Draft, Comment by Nicole Prause (2017). Available at: http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1630268048.

273

NoFap April 2012 Survey – Summary Results.pdf. NoFap 20112 Survey-Google Docs Available at: https://drive.google.com/a/reuniting.info/file/d/0B7q3tr4EV02weTFmV0oySnpJZjA/view?usp=drive_web&usp=embed_facebook.

274

Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Eff ects. ADDICTA Turk J Addict 3, 1–13 (2016).

275

Hatch, L. The Bogus Sex Addiction 'Controversy' and the Purveyors of Ignorance. Psych Central.com Available at: http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/03/the-bogus-porn-addiction-controversy-and-the-purveyorsof-ignorance/.

276

Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ Open 4, e004996 (2014).

277

Researchers fi nd time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-findtime-wild-boosts-creativity-insight-and-problem-solving.

278

Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. J. Psychiatr. Res. 72, 91–101 (2016).

279

Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in The Psychophysiology of Sex 197–222 (Indiana University Press, 2007); Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfi eld, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. Arch. Sex. Behav. (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9.

280

Blair, O. Virtual reality pornography could raise issues about consent, researchers warn – The Independent. Available at: http://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/porn-virtual-reality-pornography-consent-issuesreality-fantasy-tech-a7744536.html.

281

Zolo, M. I tried VR porn, and we are F**KED. – Naughty Nomad, Available at http://naughtynomad.com/2016/11/02/i-tried-vr-porn-and-we-are-fked.